

***POSITIVE PARENTING PROGRAM (TRIPLE-P) UNTUK  
MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK  
USIA KANAK-KANAK AWAL***

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Feby Yutika Anshori**

**201410230311271**

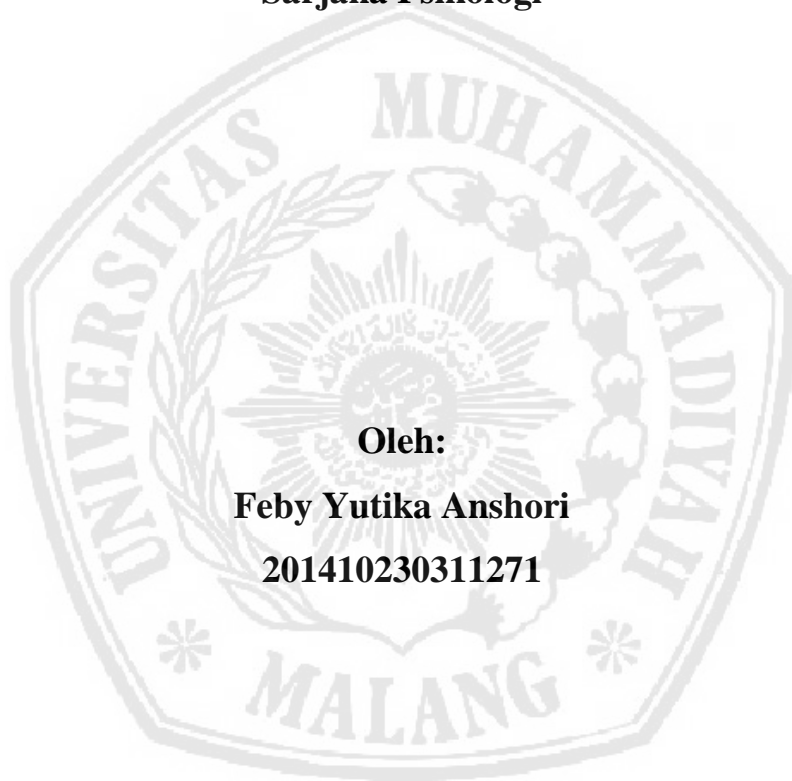
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**

***POSITIVE PARENTING PROGRAM (TRIPLE-P) UNTUK  
MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK  
USIA KANAK-KANAK AWAL***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang  
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**



**Oleh:  
Feby Yutika Anshori  
201410230311271**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Feby Yutika Anshori**

**Nim : 201410230311271**

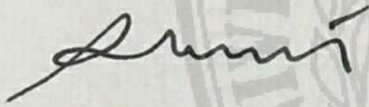
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 10 April 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

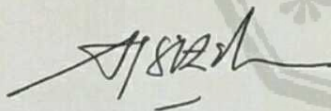
## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



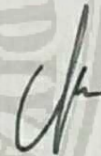
**Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si.**

Anggota I



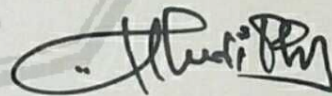
**Siti Maimunah, S. Psi, MM, MA**

Sekretaris/Pembimbing II,



**Putri Saraswati, S.Psi, M.Psi.**

Anggota II



**Udi Rosida H., S.Psi., M.Psi**

Mengesahkan

Dekan,



**Muhammad Sahis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.**



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feby Yutika Anshori  
NIM : 201410230311271  
Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

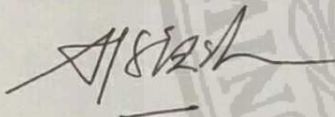
Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

*Positive Parenting Program (Triple-P)* untuk Menurunkan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Kanak-kanak Awal

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

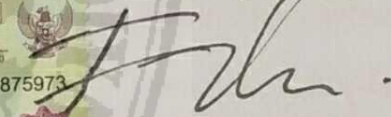
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Siti Maimunah, S.Psi., M.M, M.A

Malang, 10 April 2018  
Yang menyatakan,



Feby Yutika Anshori



## KATA PENGANTAR

***Bismillahirrahmanirroh  
Assalamu'alaikum Wr. Wb.***

Puji syukur kehadiran Allah atas segala rahmat dan karunia-Nya sampai saat ini penulis dapat tetap menghirup udara segar yang penuh dengan nikmat-Nya. Oleh karena-Nya pula penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Positive Parenting Program (Triple-P)* untuk Menurunkan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Kanak-kanak Awal”.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan, bimbingan serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si. dan ibu Putri Saraswati, M.Psi. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah mendidik, membimbing, dan mengarahkan penulis selama proses skripsi maupun selama kuliah. Terimakasih atas segala ilmu yang diberikan kepada penulis hingga saat ini.
2. Ibu Siti Maimunah, S.Psi, M.M, M.A, ibu Sofa Amalia, S.Psi, M.Si, dan ibu Rr Nia Paramita Yusuf, S.Psi., M.Si., M.Psi selaku penguji modul intervensi yang bersedia membimbing, serta memberikan ide atau gagasan dalam penyusunan modul
3. Pihak Taman PAUD Firdaus yaitu kepala sekolah serta seluruh jajaran guru dan staf yang telah bersedia bekerjasama dengan penulis selama proses penelitian, serta ibu-ibu wali murid di Taman PAUD Firdaus yang telah bersedia berpartisipasi menjadi subjek penelitian.
4. Kepada ayah Mahfud Hasyim Anshori yang selalu menjadi panutan Feby untuk menjadi putri yang kuat dan bijaksana.
5. Ibuku Endang Yulianti yang senantiasa mengajarkan kasih sayang dan kelembutan serta menjadi panutan sebagai sosok wanita yang tegas dan penuh kehangatan.
6. Adikku Olivia Dwi Anshori yang senantiasa menjadikan Feby bukan hanya sebagai kakak, namun sebagai sahabat dan orang tua.
7. Seluruh sahabat yang selalu memberikan *support* khususnya Trialovena Firizbrilian Purbasafir, Dwi Ajeng Juniarti, Sella Egar Tanissa, Nur Jannah, Hastari Ajeng Mukti Rahayu, Yakik Febriana, Alifatul Firda Aulia, Ima Trilukmana, Dicky Wira Raharja, Abadi Fikar Dini Haq, Panji Wahyu Algani, dan almarhumah Rifcanissa Noviandita.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Akhirnya penulis berdoa semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* memberikan limpahan rahmat dan balasan yang setimpal atas peranan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, berkenaan dengan itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, Amin.

***Billahittaufiq Walhidayah  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.***

Malang, 10 April 2018  
Penulis,

Feby Yutika Anshori

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR LAMPIRAN .....	vii
Intisari .....	1
PENDAHULUAN .....	2
LANDASAN TEORI.....	6
Stres Pengasuhan .....	6
Faktor Penyebab Stres Pengasuhan .....	7
Aspek-aspek dalam Stres Pengasuhan .....	8
<i>Positive Parenting (Triple-P)</i> .....	9
Hubungan <i>Positive Parenting Program (Triple-P)</i> dengan Stres Pengasuhan ..	10
Kerangka Berpikir .....	11
Hipotesis .....	11
METODE PENELITIAN.....	12
Rancangan Penelitian .....	12
Subjek Penelitian .....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	13
Prosedur dan Analisa Data .....	14
HASIL PENELITIAN.....	16
DISKUSI.....	21
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	23
DAFTAR PUSTAKA .....	24
LAMPIRAN.....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	13
Tabel 2. Matriks <i>Positive Parenting Program (Triple-P)</i> .....	14
Tabel 3. Persebaran Karakteristik Subjek Penelitian .....	16
Tabel 4. Deskripsi Uji <i>Mann Whitney</i> pada Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	17
Tabel 5. Deskripsi Uji <i>Wilcoxon</i> pada Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	17
Tabel 6. Deskripsi Uji <i>Mann-Whitney</i> pada Data <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	17



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> <i>Pre-test post-test design</i> .....	12
<b>Gambar 2.</b> Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Masing-masing Subjek pada Kelompok Eksperimen.....	18
<b>Gambar 3.</b> Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Masing-masing Subjek pada Kelompok Kontrol .....	21





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blue Print</i> Skala <i>Stress Parenting Index-Short Form</i> (SPI-SF) .....	27
Lampiran 2. Skala <i>Stress Parenting Index-Short Form</i> (SPI-SF).....	28
Lampiran 3. Tabulasi Data Kelompok Eksperimen .....	33
Lampiran 4. Tabulasi Data Kelompok Kontrol.....	35
Lampiran 5. <i>Output Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Skala <i>Stress Parenting Index-Short Form</i> (SPI-SF).....	37
Lampiran 6. Modul Intervensi <i>Positive Parenting Program</i> (Triple-P) .....	39
Lampiran 7. Lembar Tugas Harian Subjek .....	61
Lampiran 8. <i>Handout</i> Materi.....	66
Lampiran 9. Hasil Uji Kelayakan Modul <i>Professional Judgement</i> .....	74
Lampiran 10. Dokumentasi .....	83
Lampiran 11. Surat Keterangan .....	84



# **POSITIVE PARENTING PROGRAM (TRIPLE-P) UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK USIA KANAK-KANAK AWAL**

**Feby Yutika Anshori**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[febyyutikaanshori@gmail.com](mailto:febyyutikaanshori@gmail.com)

Stres pengasuhan merupakan kondisi atau keadaan orang tua yang mengalami kecemasan atau ketegangan khususnya terkait dengan peran orang tua dalam mengasuh anak serta hubungan interaksi antara orang tua dan anak. Metode intervensi yang digunakan untuk menurunkan stres pengasuhan yakni *Positive Parenting Program (Triple-P)*, di mana materi yang diberikan pada peserta berpedoman pada lima prinsip dasar *Triple-P* dan disesuaikan dengan kasus yang dialami oleh subjek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian *Triple-P* dalam menurunkan stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua dengan anak usia kanak-kanak awal. Subjek penelitian terdiri dari 6 orang ibu, 3 orang tergabung dalam kelompok eksperimen dan 3 orang lainnya tergabung dalam kelompok kontrol. Pemilihan subjek menggunakan metode *random assignment*, desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dan bentuk eksperimen adalah *pre-test post-test group design*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF)* versi bahasa Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian *Triple-P* terbukti mampu untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia kanak-kanak awal, karena besar nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,042$ ).

**Kata kunci:** Stres pengasuhan, *Positive Parenting Program (Triple-P)*

*Parenting stress is a condition or state of parents who experience anxiety or tension especially related to the role of parents in parenting and the relationship between parents and children. The intervention method used to reduce the stress of parenting is Positive Parenting Program (Triple-P), which the material given to participants is guided by the five basic principles of Triple-P and adapted to the case experienced by the subject. The purpose of this study was to determine the effect of giving Triple-P to reduce the stress of parenting experienced by parents with childhood. Research subjects consisted of 6 mothers, 3 were joined in experimental group and 3 others joined in control group. Subject selection using random assignment method, this research design using quasi experiment and experimental form is pre-test post-test group design. The instrument used in this research is Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF) Indonesian version. The results of this study indicate that the provision of Triple-P has been shown to decrease parenting stress levels in mothers with early childhood, because score of  $p$  is  $> 0.05$  ( $p = 0.042$ ).*

**Keywords:** Parenting Stress, *Positive Parenting Program (Triple-P)*

Masa anak-anak merupakan fase terpenting dalam siklus kehidupan manusia, di mana pada masa ini anak mengalami berbagai perubahan dalam perkembangannya yang akan mempengaruhi kehidupan di masa dewasa. Masa kanak-kanak awal ini disebut juga sebagai usia emas, lantaran di masa ini otak anak sangat aktif dalam belajar (Santrock, 2012). Anak-anak akan terus belajar seiring dengan tahapan perkembangan mulai dari masa anak-anak awal hingga masa anak-anak akhir. Anak-anak akan terus berkembang baik itu dari segi perkembangan fisik, perkembangan sensori, perkembangan kognitif, bahasa dan perkembangan komunikasi, perkembangan personal, sosial dan emosional (Meggitt, 2013). Dalam masa perkembangan inilah anak mulai mengenal dan mempelajari banyak hal misalnya benar salah suatu hal, sebab akibat, mengenali diri sendiri, belajar bersosialisasi baik dengan orang tua, teman, maupun orang lain di lingkungan sekitarnya.

Rentang usia masa kanak-kanak awal dimulai dari usia dua hingga enam tahun (Hurlock, 1980). Hurlock menambahkan karakteristik anak pada usia ini cenderung dianggap sebagai usia yang sulit untuk diatur. Hal ini dikarenakan anak-anak pada usia ini sedang dalam tahap perkembangan kepribadian yang umumnya menuntut kebebasan. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku bandel, keras kepala, tidak menurut dan melawan, sering marah tanpa alasan, serta ritme tidur yang tidak teratur. Dalam ilmu psikologi anak-anak pada usia dua hingga enam tahun dikenal sebagai usia kelompok atau usia menjelajah. Hal ini dikarenakan, anak-anak pada usia ini mulai belajar nilai-nilai sosial dilingkungan sekitar sebagai bekal untuk kehidupan bersosialnya di masa yang akan datang. Selain itu, anak-anak usia ini pun mengalami perkembangan utama berkisar di seputar penugasan dan pengendalian lingkungan.

Disisi lain, di masa kanak-kanak awal ini, anak-anak mulai mengalami perubahan perkembangan (Brooks, 2011). Seiring dengan perubahan perkembangan kemampuan motorik, kognitif, bahasa, dan kemampuan sosial meningkat, anak-anak juga memiliki ketertarikan yang besar untuk belajar mengenali lingkungan sekitar, belajar memahami diri sendiri, serta belajar mengenali dan menunjukkan emosi, dan secara bertahap anak-anak mulai belajar untuk mengontrol emosi.

Adanya perubahan perkembangan tersebut menuntut peran orang tua utamanya ibu untuk lebih aktif dalam mengasuh anak-anaknya. Hal ini dikarenakan orang tua yang memiliki anak usia dua hingga enam tahun harus berhadapan dengan tugas baru dalam pengasuhan (Brooks, 2011) yang mencakup; (1) menjadi pengasuh yang peka dan responsif yang menjaga kelekatan rasa aman dengan anak, (2) membantu anak mempelajari aturan dan mengatur perilaku mereka, (3) membantu anak mengelola rasa frustrasi dan tantangan sehingga mereka bisa merasakan keberhasilan, (4) merangsang pertumbuhan dan kompetensi anak melalui buku dan aktivitas, (5) melatih anak ketika mereka memiliki kesulitan dalam aktivitas dan dengan orang lain, (6) memberikan pendampingan dan bimbingan dalam perbincangan dan permainan, serta (7) mendapatkan dan jika tidak bersedia mengadvokasi layanan lingkungan bagi anak dan keluarga. Apalagi peran ibu sangat diperlukan selama proses perkembangan anak, karena ibu adalah orang yang

lebih banyak menyertai anak-anaknya sejak seorang anak lahir hingga dewasa, sehingga ibu merupakan orang yang paling banyak memiliki peran dalam mendidik dan mengasuh dibandingkan dengan peran ayah (Gade, 2012).

Akan tetapi, tidak semua orang tua memenuhi peran dasarnya. Masih banyak orang tua yang belum memiliki pemahaman tentang bagaimana mengasuh anak. Padahal di dalam lingkungan keluarga inilah kepribadian anak akan dibentuk, sebab di dalam lingkungan keluarga anak didik mulai dari lahir hingga dewasa (Nugrahani, 2015). Seorang anak dapat berkembang secara matang ketika dibesarkan dari lingkungan keluarga yang hangat, sehat secara mental, dan dapat terpenuhinya kebutuhan dasar anak dengan baik. Anak-anak pada umumnya membutuhkan perlindungan, rasa kasih sayang dan perhatian dari orang lain di sekitarnya utamanya orang tua. Pernyataan tersebut dalam Islam pun telah dijelaskan pada hadis HR. Mittafaun 'alaih bahwa Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* akan mencurahkan kasih sayangnya kepada orang-orang yang sayang kepada anak-anaknya. Allah juga menjamin seseorang tidak akan masuk surga kecuali orang-orang yang bersifat penyayang (Yulianto, 2014).

Fenomena hasil *screening* menggunakan skala *Stress Parenting Index-Short Form* (SPI-SF) yang dilakukan di sekolah Taman PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) Firdaus, kelurahan Tegal Gondo, Kecamatan Karang Ploso, Kabupaten Malang menunjukkan bahwa terdapat 12 orang tua berjenis kelamin perempuan yang mengalami stres pengasuhan dari 19 orang tua yang mengisi skala SPI-SF. Hasil *screening* menggunakan skala SPI-SF tersebut didukung dengan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) pada 12 ibu yang mengalami stres pengasuhan, di mana pada hasil FGD menunjukkan bahwa ibu mengeluhkan hambatan dalam mengasuh anak yakni sulitnya memahami *mood* anak karena anak sulit untuk diminta belajar dan lebih suka bermain, anak sulit untuk mengikuti perintah orang tua karena anak cenderung aktif, serta anak yang lebih banyak mencari perhatian orang tua meskipun orang tua dalam keadaan lelah sehingga orang tua merasa jengkel. Hambatan yang dialami oleh ibu tersebut muncul dikarenakan ibu merasa kurang memiliki pengetahuan terkait pengasuhan anak. Selain hambatan-hambatan tersebut di atas, ibu-ibu yang menjadi subjek penelitian menyatakan keluhan lainnya selama proses pengasuhan yakni kurang adanya dukungan sosial dari suami. Hal ini dikarenakan selama proses pengasuhan anak sering terjadi perbedaan pendapat antara istri dan suami dalam mengasuh anak, sehingga proses pengasuhan tidak berjalan sesuai dengan harapan dan menimbulkan beban pikiran serta perasaan sulit pada ibu dalam mengasuh anak. Adanya hambatan tersebut kemudian dapat menyebabkan kurang mampunya mengendalikan emosi diri sendiri, sehingga apabila situasi dan kondisi dalam pengasuhan tidak sesuai dengan harapan dapat memunculkan emosi negatif pada diri ibu.

Adanya ketimpangan antara harapan orang tua serta perilaku anak yang dianggap tidak sesuai dengan kehendak orang tua sering membuat orang tua mengalami perasaan cemas dan tegang secara berlebihan khususnya terkait dengan peran orang tua serta interaksi orang tua dengan anak. Rasa cemas yang dialami oleh orang tua disebut sebagai *parenting stress*. *Parenting stress* atau stres pengasuhan muncul ketika orang tua mengalami hambatan dalam memenuhi tuntutan peran sebagai

orang tua (Nugrahani, 2015). Stres pengasuhan merupakan rasa cemas dan rasa tegang secara berlebihan yang dialami orang tua ketika menjalankan peran sebagai orang tua, serta dapat muncul ketika adanya hambatan atau kekurangan pada hubungan interaksi antara orang tua dan anak (Abidin, 1995).

Stres pengasuhan (Lestari, 2012) muncul disebabkan oleh beberapa faktor yakni yang pertama faktor yang berasal dari diri sendiri atau tingkatan individu, faktor ini dapat bersumber dari pribadi orang tua maupun anak. Kedua yakni faktor tingkatan keluarga, di mana masalah keluarga dan struktur keluarga dapat mendorong adanya stres pengasuhan. Faktor ketiga yakni dari tingkatan lingkungan, selain faktor penyebab stres pengasuhan, orang tua yang mengalami stres pengasuhan rentan terjadi menurunnya kualitas dan efektivitas perilaku pengasuhan (Lestari, 2012). Tanda-tanda yang muncul seperti halnya menurunnya hubungan yang hangat antara orang tua dan anak, cenderung meningkatnya penggunaan pendisiplinan yang keras terhadap anak, perilaku pengasuhan yang kurang konsisten, bahkan adakalanya orang tua menarik diri dari perannya dalam mengasuh anak. Penurunan kualitas pengasuhan ini pada akhirnya akan mempengaruhi problem emosi serta problem perilaku anak yang meningkat, seperti anak berperilaku agresif, membangkang, mudah mengalami kecemasan, serta mudah mengalami perasaan sedih.

Dampak dari adanya stres pengasuhan seperti yang dijelaskan di atas terbukti dengan banyaknya kasus-kasus tindak kekerasan orang tua terhadap anak, seperti contoh yang terjadi pada 12 November 2017 di Kebon Jeruk, Jakarta Barat yakni seorang ibu menghukum anaknya hingga meninggal yang berusia 5 tahun lantaran kesal karena anaknya sering mengompol. Selain itu, ibu tersebut merasa kesal terhadap perilaku anaknya yang susah untuk diatur dan susah menurut (Adytia, 2017).

Selain kasus tindak kekerasan yang masih marak terjadi, sejumlah penelitian juga menegaskan dampak dari adanya stres pengasuhan. Orang tua yang mengalami stres pengasuhan, mengalami pengalaman buruk terhadap pengasuhan sebelumnya (Maaskant, van Rooij, Overbeek, Oort, & Hermanns, 2016). Hal ini akan berpengaruh negatif terhadap perilaku mengasuh anak. Seseorang cenderung untuk menurunkan atau meniru gaya pengasuhan yang pernah didapatkan dari orang tuanya dan kemudian diturunkan untuk mengasuh anaknya. Apabila pada masa lalu seseorang mendapatkan pengalaman yang negatif terhadap pengasuhan, maka kemungkinan besar akan diturunkan saat mengasuh anaknya kecuali ia memiliki pemahaman terhadap pola pengasuhan yang baik dan memiliki keinginan untuk mengubah gaya pola asuh yang buruk menjadi baik. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu yang menghadapi stres atau kekurangan dukungan yang memadai sering kali lebih banyak mengasuh anak kurang menyenangkan (Williamson & McCabe, 2013). Studi yang dilakukan (Frontini, Moreira, & Cristina, 2016) menjelaskan bahwa stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dapat mempengaruhi kesehatan anak-anak. Ibu yang mengalami stres pengasuhan tinggi, cenderung kurang terlibat aktif pada kegiatan yang melibatkan fisik dengan anak-anaknya.

Mengingat pentingnya peran orang tua utamanya ibu dalam mengasuh anak, dan pengaruhnya dalam perkembangan anak, maka perlu dilakukan sebuah intervensi



yang efektif untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam mengasuh anak, mengubah sikap dan perilaku pada praktik pengasuhan, dinamika keluarga, dan mengurangi permasalahan perilaku anak-anak. Hal ini pun perlu dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu agar tercipta pengasuhan yang baik. Karena ibu merupakan sosok yang umumnya paling dekat dan memiliki waktu luang paling banyak bersama anak dibandingkan dengan ayah. Tingkat stres pengasuhan yang tinggi dapat direduksi atau diturunkan dengan berbagai metode intervensi psikologi yang didesain dan diimplementasikan dengan baik sesuai dengan kasus yang akan ditangani, baik itu berupa intervensi klinis, intervensi kelompok, intervensi individu, maupun intervensi komunitas (Deater-Deckard, 2004).

Penurunan tingkat stres pengasuhan dapat diterapkan untuk mengedukasi orang tua mengenai pengasuhan positif dan efektif, membantu memperbaiki kualitas atau memberikan keterampilan menjalin hubungan positif keluarga, dan mengurangi permasalahan emosi dan perilaku yang muncul pada anak (Kurniawan & Uyun, 2013). Bentuk intervensi yang digunakan untuk menurunkan stres pengasuhan dapat mencakup beberapa hal yakni intervensi yang memberikan dukungan kognitif pada orang tua dalam mengatasi beban yang terkait dengan kondisi anak, intervensi dengan pemberdayaan dan pengembangan keterampilan dalam pengasuhan, intervensi ditargetkan dengan memberikan perlakuan untuk mengatasi simtom-simtom defisit, serta masalah perilaku yang disebabkan oleh kondisi anak, dan intervensi yang berfokus pada hubungan orang tua-anak (Golfenshtein, Srulovici, & Deatrck, 2016).

Salah satu bentuk intervensi yang cukup familiar untuk digunakan dalam program pengasuhan yakni *positive parenting program (Triple-P)* atau program pengasuhan positif. *Triple-P* dikembangkan oleh Sanders sebagai sistem pengasuhan yang ditujukan untuk orang tua (Wijaya, 2015). Sistem pengasuhan ini dikhususkan untuk orang tua atau keluarga yang memiliki anak usia di bawah 3 tahun hingga 16 tahun. Program ini dikembangkan untuk mencegah gangguan emosi, perilaku dan berbagai masalah yang dialami oleh anak. Selain itu, orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan, serta meningkatkan harga diri.

Beberapa hasil studi menjelaskan bahwa *Positive Parenting Program (Triple-P)* mampu mengurangi perilaku eksternalitas anak, sehingga program ini sangat dianjurkan bersamaan dengan farmakoterapi sebagai implementasi untuk mengurasi masalah perilaku anak-anak dengan ADHD (Koolae, Shahi, Navidian, & Mosalanejad, 2015). Selain itu, hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa program pengasuhan positif dapat mengarah secara efektif sebagai pencegahan atau penurunan masalah sekunder seperti gangguan depresi dan kecemasan yang dialami oleh ibu dengan anak yang mengalami *attention deficit hyperactivity disorder* (Noorbakhsh, 2015).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini *Triple-P* digunakan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia kanak-akan awal. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh pemberian *positive parenting program (Triple-P)* untuk menurunkan stres pengasuhan yang

dialami oleh ibu dengan anak usia kanak-kanak awal? Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya pengaruh pemberian *Tripe-P* untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami orang tua dengan anak usia kanak-kanak awal. Selain itu, peneliti juga ingin menguraikan bagaimana proses yang terjadi antara dua variabel. Manfaat dari penelitian bagi peneliti yakni menambah wawasan dan pengetahuan, serta meningkatkan kompetensi dalam melakukan intervensi yang tepat untuk menurunkan stres pengasuhan, manfaat bagi keilmuan psikologi yakni memberikan sumbangan pengetahuan bahwa *positive parenting program* sebagai salah satu metode intervensi penurunan stres pengasuhan, dan manfaat bagi orang tua utamanya ibu yaitu untuk mendapatkan kontribusi perbaikan saat mengalami stres pengasuhan serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengasuhan.

## **Stres Pengasuhan**

*Parenting stress* atau stres pengasuhan didefinisikan sebagai keadaan stres yang dapat mendorong ke arah ketidakberfungsian peran orang tua dalam mengasuh anak, kurang mampunya orang tua dalam menghadapi konflik dengan anak-anak mereka, Abidin (dalam Ahern, 2004). Abidin menambahkan stres pengasuhan merupakan rasa cemas dan rasa tegang secara berlebihan yang dialami orang tua ketika menjalankan peran sebagai orang tua, serta dapat muncul ketika adanya hambatan atau kekurangan pada hubungan interaksi antara orang tua dan anak (Abidin & Brunner, 1995). Stres pengasuhan merupakan suatu kondisi yang dapat menimbulkan reaksi psikologis dan fisiologis tidak baik. Reaksi ini berasal dari keharusan untuk memenuhi kewajiban dan tanggung jawab sebagai orang tua (Deater-Deckard, Pickering, Dunn, & Golding, 1998).

Stres pengasuhan merupakan respon dari perasaan negatif orang tua terhadap tuntutan dalam mengasuh anak, Deater-Deckard (dalam Cronin, Becher, & Powell, 2015). Misalkan, orang tua mengalami stres karena tuntutan untuk segera memenuhi kebutuhan anak, orang tua mengalami hambatan untuk menyeimbangkan kebutuhan anak dan kebutuhan mereka sendiri, tekanan sosial, lingkungan, dan tanggung jawab terhadap kehidupan sehari-hari.

Strategi dalam menghadapi stres pengasuhan dapat dibedakan menjadi dua yaitu strategi *coping* yang memfokuskan pada problem atau emosi (*problem and emotion focused coping*) dan strategi *coping* dengan cara mendekati atau menghindari stres (*approach vs avoident coping*) (Lestari, 2012). Lestari menambahkan strategi mengatasi stres dengan memfokuskan pada emosi merupakan strategi *coping* dengan mengubah pengalaman emosi terhadap stres dan bukan mengubah sumber stres. Adapun strategi dengan memfokuskan pada problem merupakan strategi *coping* dengan tujuan menghilangkan sumber stres atau mengubah dampak yang ditimbulkan. Sedangkan strategi pemecahan masalah merupakan strategi *coping* mendekati stres, yang dilakukan seseorang dengan merencanakan tindakan sebagai upaya untuk menghilangkan atau meminimalkan dampak dari stres. Sebaliknya, strategi menghindari stres dilakukan dengan menyangkal stres secara kognitif (Lestari, 2012).

Berdasarkan penjelasan mengenai stres pengasuhan di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres pengasuhan adalah keadaan tertekan yang dialami orang tua selama mengasuh anak yang mana diakibatkan oleh orang tua yang kurang memiliki keterampilan atau pengetahuan dalam pengasuhan, perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan dari orang tua, serta hubungan antara orang tua dan anak yang kurang optimal.

### **Faktor Penyebab Stres Pengasuhan**

Terdapat tiga faktor yang melatar belakangi munculnya stres pengasuhan antara lain (Lestari, 2012):

#### **1) Tingkatan Individu**

Faktor ini bersumber dari diri orang tua maupun anak, misalnya:

- a) Kesehatan fisik orang tua yang kurang baik menjadi faktor timbulnya stres pengasuhan seperti kondisi sakit, kelelahan, dan sebagainya.
- b) Kesehatan mental maupun kondisi emosi orang tua yang kurang baik juga mendorong timbulnya stres.
- c) Kondisi kesehatan fisik anak yang kurang baik pada umumnya akan menyita waktu dan perhatian orang tua, sehingga orang tua merasa pekerjaannya terganggu sedangkan disisi lain orang tua merasa harus memenuhi tanggung jawab untuk mengurus dan merawat anak.
- d) Adanya problem perilaku anak seperti perilaku anak yang sulit diatur, suka membangkang, serta sering menimbulkan kekacauan bahkan kerusakan.

#### **2) Tingkatan Keluarga**

Biasanya faktor ini meliputi masalah keuangan dan struktur dalam keluarga dapat mendorong timbulnya stres pengasuhan, adapun penjelasannya antara lain:

- a) Pendapatan keluarga yang rendah, tuntutan kebutuhan hidup yang terus meningkat, serta kualitas tempat tinggal kurang layak dapat mendorong timbulnya stres pengasuhan.
- b) Jumlah anggota keluarga yang banyak, sehingga peran pengasuh tidak hanya dilakukan oleh orang tua kandung saja, tetapi juga diperankan oleh anggota keluarga lainnya yang belum tentu memiliki sudut pandang sama mengenai pengasuhan. Sehingga, ketidaksamaan itulah yang dapat mendorong timbulnya stres pengasuhan.
- c) Tidak terlibatnya pasangan dalam mengasuh anak, sehingga pengasuhan hanya melibatkan diri sendiri.
- d) Adanya konflik pribadi dengan pasangan maupun anggota keluarga lain dapat menimbulkan adanya stres pengasuhan.

#### **3) Tingkatan Lingkungan**

Faktor timbulnya stres pengasuhan dapat berasal dari lingkungan sekitar, misalnya beban kerja yang berat serta tekanan pekerjaan kantor yang dihadapi orang tua, kurangnya dukungan sosial dari kerabat terdekat, serta permasalahan yang terjadi dalam kehidupan lainnya. Kondisi tersebut akan memberikan dampak negatif pada kualitas pengasuhan. Namun, apabila tidak segera teratasi atau dikelola dengan baik, kondisi stres ini dapat berlangsung dalam jangka panjang juga. Dalam kondisi ini orang tua dan anak sama-sama merasakan stres

pengasuhan, dan dampaknya kepada orang tua dan anak sangat tergantung bagaimana stres tersebut dikelola.

### Aspek-aspek dalam Stres Pengasuhan

Aspek-aspek stres pengasuhan terdapat tiga macam, adapun penjelasan dari masing-masingnya yaitu, Abidin (1995):

1) *The Parent Distress*

Stres pengasuhan dalam hal ini menunjukkan pengalaman stres orang tua dalam pengasuhan anak serta perasaan personal yang timbul setelah kehadiran anak. Indikatornya meliputi; (a) *Feelings of competence*, yaitu kurangnya kemampuan dan pengetahuan orang tua dalam merawat anak; (b) *Social isolation*, yaitu orang tua merasa terisolasi secara sosial serta tidak adanya dukungan emosional dari teman, sehingga meningkatkan kemungkinan tidak berfungsinya pengasuhan; (c) *Restriction imposed by parent role*, yaitu adanya pembatasan pada kebebasan pribadi, orang tua melihat dirinya sebagai hal yang dikendalikan dan yang dikuasai oleh kebutuhan dan permintaan anaknya; (d) *Relationships with spouse*, yaitu adanya konflik antar hubungan orang tua yang mungkin menjadi sumber stres utama. Konflik utamanya mungkin melibatkan ketidakhadiran dukungan emosi dan material dari pasangan serta konflik mengenai pendekatan dan strategi manajemen anak; (e) *Health of parent*, yaitu sampai taraf tertentu, efektivitas proses pengasuhan orang tua terhadap anak dapat mempengaruhi kondisi kesehatan orang tua; (f) *Parent depression*, yaitu orang tua mengalami beberapa gejala depresi ringan hingga menengah dan rasa bersalah (kecewa), yang mana pada suatu waktu dapat melemahkan kemampuannya untuk memenuhi tanggung jawabnya terhadap pengasuhan.

2) *The Parent-Child Dysfunctional Interaction*

Stres pengasuhan yang digambarkan dengan adanya interaksi antara orang tua dan anak yang tidak berfungsi dengan baik. Indikatornya meliputi; (a) *Child reinforced parent*, yaitu orang tua merasa tidak ada penguatan yang positif dari anaknya. Interaksi antara orang tua dengan anak tidak menghasilkan perasaan yang nyaman terhadap anaknya; (b) *Acceptability of child to parent*, yaitu adanya karakteristik anak yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan orang tua sehingga lebih besar dapat menyebabkan penolakan orang tua; (c) *Attachment*, yaitu orang tua tidak memiliki kedekatan emosional dengan anaknya sehingga mempengaruhi perasaan orang tua.

3) *The Difficult Child*

Stres pengasuhan di sini digambarkan dengan perilaku anak yang terkadang dapat mempersulit proses pengasuhan. Indikatornya meliputi; (a) *Child adaptability*, yaitu ketidakmampuan anak untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik maupun lingkungan serta keterlambatan dalam belajar; (b) *Child demands*, yaitu anak lebih banyak permintaan terhadap orang tua berupa perhatian dan bantuan. Umumnya anak-anak sulit melakukan segala sesuatu secara mandiri dan mengalami hambatan dalam perkembangannya; (c) *Child mood*, yaitu orang tua merasa anaknya kehilangan perasaan akan hal-hal positif yang biasanya merupakan ciri khas anak yang bisa dilihat dari ekspresinya sehari-hari; (d) *Disruptability*, yaitu orang tua merasa anaknya menunjukkan

perilaku yang terlalu aktif dan sulit mengikuti perintah. Anak menunjukkan karakteristik perilaku yang membuat anak sulit untuk diatur.

### ***Positive Parenting (Triple-P)***

*Triple-P* merupakan sistem pengasuhan yang dikembangkan oleh Sanders, program ini dikembangkan untuk orang tua yang mempunyai anak dengan usia di bawah tiga tahun, prasekolah dan remaja sampai mencapai 16 tahun (Wijaya, 2015). Program ini ditujukan kepada orang tua dan anggota keluarga untuk mencegah gangguan emosi, perilaku dan berbagai masalah yang dialami oleh anak. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan, meningkatkan harga diri. *Triple-P* bertujuan untuk mencegah masalah atau gangguan pada perilaku, emosi, perkembangan, dan mencegah penganiayaan anak dengan meningkatkan faktor perlindungan keluarga dan mengurangi faktor risiko yang terkait dengan penganiayaan anak (Markie-Dadds & Sanders, 2006).

*Positive parenting program (Triple-P)* ini memiliki lima prinsip dasar antara lain (Markie-Dadds & Sanders, 2006):

- 1) *Ensuring a safe and engaging environment*, yaitu menyediakan lingkungan yang aman bagi anak-anak dengan mengawasi, melindungi, dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi, bereksperimen dan bermain. Prinsip ini penting untuk mencapai perkembangan yang sehat dan mencegah terjadinya kecelakaan dan cedera di rumah.
- 2) *Creating a positive learning environment*, yaitu orang tua menjalankan peran mereka sebagai guru bagi anak, di mana orang tua harus merespon ketika berinteraksi dengan anak secara positif dan konstruktif (misalnya meminta bantuan, memberikan informasi, memberi nasihat, dan memberi perhatian) untuk membantu anak-anak belajar memecahkan masalah mereka sendiri, belajar berkomunikasi dan keterampilan sosial, serta orang tua diupayakan dapat mengajarkan anak-anak keterampilan-ketrampilan lain secara berurutan mulai dari yang paling mudah hingga yang paling susah.
- 3) *Using assertive discipline*, yaitu orang tua harus menghindari penggunaan disiplin negatif dan tidak efektif seperti berteriak, mengancam atau menggunakan hukuman fisik. Strategi yang digunakan untuk menghindari penggunaan disiplin negatif ini antara lain; melibatkan anak dalam memilih peraturan dasar untuk situasi tertentu, pemecahan peraturan melalui diskusi yang diarahkan, memberikan instruksi dan permintaan yang jelas dan tenang sesuai dengan usia anak, mengenalkan konsekuensi logis dan pengabaian terencana.
- 4) *Having realistic expectation*, yaitu orang tua memiliki harapan-harapan, kepercayaan dan asumsi-asumsi tentang penyebab perilaku anak, kemudian memilih tujuan yang tepat dan realistis sesuai dengan perkembangan anak.
- 5) *Taking care of one self as a parents*, yaitu mengajarkan keterampilan pengasuhan praktis yang dapat diterapkan oleh kedua orang tua, keterampilan mengeksplorasi keadaan emosional orang tua, dan mendorong orang tua mengembangkan strategi koping untuk mengelola tekanan dan emosi negatif berkaitan dengan pengasuhan, termasuk stres, depresi, kemarahan, dan kecemasan.



## **Hubungan *Positive Parenting Program (Triple-P)* dengan Stres Pengasuhan**

Fenomena hasil *screening* menggunakan skala *Stress Parenting Index-Short Form* (SPI-SF) yang dilakukan di sekolah Taman PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) Firdaus, kelurahan Tegal Gondo, Kecamatan Karang Ploso, Kabupaten Malang menunjukkan bahwa terdapat 12 orang tua berjenis kelamin perempuan yang mengalami stres pengasuhan dari 19 orang tua yang mengisi skala SPI-SF. Hal ini dikarenakan anak memiliki perilaku cenderung sulit untuk dikendalikan.

Stres pengasuhan merupakan rasa cemas dan rasa tegang secara berlebihan yang dialami orang tua ketika menjalankan peran sebagai orang tua, serta dapat muncul ketika adanya hambatan atau kekurangan pada hubungan interaksi antara orang tua dan anak (Abidin & Brunner, 1995). Orang tua yang mengalami stres pengasuhan akan berdampak pada ketidakmampuan untuk mengelola stres pengasuhan yang berakibat pada mudahnya melakukan tindak kekerasan pada anak, meregangkan hubungan orang tua-anak, yang akhirnya berdampak buruk pada kepribadian anak (Lestari, 2012).

Dampak dari adanya stres pengasuhan antara lain orang tua yang mengalami pengalaman buruk terhadap pengasuhan sebelumnya akan berpengaruh negatif terhadap perilaku mengasuh anak kecuali ia memiliki pemahaman terhadap pola pengasuhan yang baik dan memiliki keinginan untuk mengubah gaya pola asuh yang buruk menjadi baik, orang tua yang menghadapi stres atau kekurangan dukungan yang memadai sering kali lebih banyak mengasuh anak kurang menyenangkan, serta orang tua yang mengalami stres pengasuhan tinggi, cenderung kurang terlibat aktif pada kegiatan yang melibatkan fisik dengan anak-anaknya (Frontini et al., 2016; Maaskant et al., 2016; Williamson & McCabe, 2013).

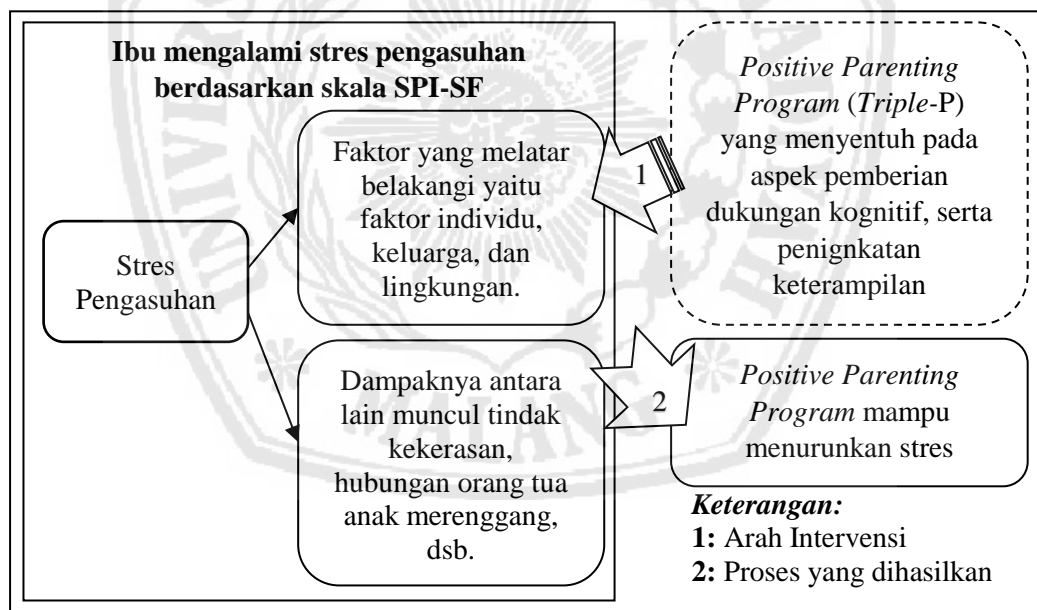
Mengingat dampak yang ditimbulkan dari stres pengasuhan yang dialami, penting untuk melakukan intervensi untuk menurunkan stres pengasuhan. Bentuk intervensi yang digunakan untuk menurunkan stres pengasuhan dapat mencakup beberapa hal yakni intervensi yang memberikan dukungan kognitif pada orang tua dalam mengatasi beban yang terkait dengan kondisi anak, intervensi dengan pemberdayaan dan pengembangan keterampilan dalam pengasuhan, intervensi ditargetkan dengan memberikan perlakuan untuk mengatasi simptom-simtom defisit, serta masalah perilaku yang disebabkan oleh kondisi anak, dan intervensi yang berfokus pada hubungan orang tua-anak (Golfenshtein et al., 2016).

Salah satu metode intervensi yang dinilai mampu menurunkan stres pengasuhan yakni *Positive Parenting Program (Triple-P)*. *Triple-P* merupakan program yang ditujukan kepada orang tua dan anggota keluarga untuk mencegah gangguan emosi, perilaku dan berbagai masalah yang dialami oleh anak. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan, meningkatkan harga diri, serta keterampilan dalam pengasuhan yang positif (Wijaya, 2015).

Pemilihan *Triple-P* sebagai metode intervensi untuk menurunkan stres pengasuhan pada orang tua ini didasari oleh kelima prinsip yang terdapat pada *Triple-P* yaitu

(Markie-Dadds & Sanders, 2006): (1) *Ensuring a safe and engaging environment*, yaitu menyediakan lingkungan yang aman bagi anak-anak dengan mengawasi, melindungi, dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi, bereksperimen dan bermain; (2) *Creating a positive learning environment*, yaitu orang tua menjalankan peran mereka sebagai guru bagi anak, di mana orang tua harus merespon ketika berinteraksi dengan anak secara positif dan konstruktif; (3) *Using assertive discipline*, yaitu orang tua harus menghindari penggunaan disiplin negatif dan tidak efektif; (4) *Having realistic expectation*, yaitu orang tua memiliki mengeksplorasi harapan-harapan, kepercayaan dan asumsi-asumsi tentang penyebab perilaku anak, kemudian memilih tujuan yang tepat dan realistis sesuai dengan perkembangan anak; dan (5) *Taking care of one self as a parents*, yaitu mengajarkan keterampilan pengasuhan praktis yang dapat diterapkan oleh kedua orang tua, keterampilan mengeksplorasi keadaan emosional orang tua, dan mendorong orang tua mengembangkan strategi koping untuk mengelola tekanan dan emosi negatif berkaitan dengan pengasuhan, termasuk stres, depresi, kemarahan, dan kecemasan. Kelima prinsip *Triple-P* tersebut akan dijadikan pedoman peneliti untuk menyusun materi yang akan disampaikan kepada subjek, sehingga implementasi dari *Triple-P* ini mampu menurunkan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia kanak-kanak awal.

### Kerangka Berpikir



### Hipotesis

Berdasarkan kajian teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu *Positive Parenting Program (Triple-P)* mampu menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia kanak-kanak awal.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain kuasi eksperimen, atau eksperimen semu. Pemilihan desain penelitian ini dikarenakan desain penelitian kuasi eksperimen mempunyai kelompok-kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2014). Adapun bentuk desain kuasi eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-test post-test design* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan kepada subjek (Latipun, 2008). Adapun bagan rancangan penelitian kuasi eksperimen menggunakan bentuk *pre-test post-test design* adalah sebagai berikut:

$O_1 \text{ X } O_2$	
$O_3$	$O_4$

**Gambar 1.** *Pre-test post-test design*

Keterangan:

- $O_1$  : Nilai *pre-test* pada kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan *Triple-P*)  
 $X$  : *Treatment (Triple-P)*  
 $O_2$  : Nilai *post-test* pada kelompok eksperimen (sesudah diberi perlakuan *Triple-P*)  
 $O_3$  : Nilai *pre-test* pada kelompok kontrol sebelum dilakukan *treatment*  
 $O_4$  : Nilai *post-test* pada kelompok kontrol sesudah dilakukan *treatment*

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini melibatkan 6 orang tua, meskipun pada rancangan peneliti akan melibatkan 12 orang tua yang mengalami stres pengasuhan. Akan tetapi, pada saat proses pelaksanaan hanya 6 subjek saja yang dapat berpartisipasi secara penuh. Sehingga, peneliti memutuskan untuk tetap melakukan penelitian dengan melibatkan 6 subjek. Adapun karakteristik subjek adalah ibu yang memiliki anak pertama berusia 2 hingga 6 tahun, dan jenjang pendidikan minimal SMA. Subjek kemudian diseleksi menggunakan skala *Stress Parenting Index-Short Form* (SPI-SF). Penentuan subjek ini diambil dari yang memiliki skor kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan metode *random assignment*. *Random assignment* merupakan metode untuk mengelompokkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada suatu penelitian. Tujuan dari adanya metode ini adalah untuk mengurangi bias yang disebabkan oleh kesalahan sistematis yang dilakukan sengaja oleh peneliti dalam menentukan subjek-subjek yang akan diteliti (Latipun, 2008).

## Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun variabel X pada penelitian ini yakni *Positive Parenting Program (Triple-P)*, sedangkan variabel Y yaitu stres pengasuhan.

*Positive Parenting Program (Triple-P)* merupakan program pengasuhan dikhususkan untuk orang tua maupun keluarga yang memiliki anak usia di bawah tiga tahun, prasekolah, hingga remaja usia 16 tahun. Program ini bertujuan untuk mencegah perilaku dan gangguan emosi pada anak, serta meningkatkan kualitas hubungan orang tua-anak melalui materi-materi yang berdasarkan pada menciptakan lingkungan yang aman dan menarik bagi anak, menciptakan lingkungan belajar yang positif bagi anak, mengajarkan disiplin tegas dan mengeksplorasi harapan realistis, serta merawat diri sendiri sebagai orang tua.

Sedangkan stres pengasuhan ialah keadaan dan tekanan pada orang tua dalam mengasuh anak yang mana diakibatkan oleh orang tua yang kurang memiliki keterampilan atau pengetahuan dalam pengasuhan, perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan dari orang tua, serta hubungan antara orang tua dan anak yang kurang optimal.

Adapun instrumen penelitian yaitu menggunakan skala likert yakni skala *Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF)* yang diadaptasi dari (Abidin & Brunner, 1995), skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan versi bahasa Indonesia yang diadaptasi dari penelitian (Jadmiko, 2015). Skala tersebut menggunakan lima pilihan jawaban dengan skor 1, 2, 3, 4, dan 5. Klasifikasi jawaban pada skala tersebut yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), antara sesuai dan tidak sesuai (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Semua item yang terdapat di skala SPI-SF termasuk dalam kategori *favorable*.

**Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Alat Ukur	Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
<i>Stres Pengasuhan</i>	36	32	0,322-0,828	0,933

**Sumber:** (Jadmiko, 2015)

Berdasarkan data yang terdapat di Tabel. 1, hasil uji validitas dan reliabilitas skala stres pengasuhan SPI-SF yang diujikan pada 24 subjek, dari 36 item yang diujikan, diperoleh 32 item valid dan 4 item yang gugur dengan reliabilitas instrumen yaitu 0,933 dan indeks validitas 0,322-0,828. Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas di atas, membuktikan bahwa instrumen SPI-SF yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang cukup memadai dan dapat diterima.

## Prosedur dan Analisa Data

Sebelum melakukan penelitian, tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti yakni menyusun modul, penyusunan modul ini berdasarkan permasalahan yang ditemukan dari hasil asesmen. Penyusunan modul yang akan digunakan dalam intervensi berdasarkan kelima prinsip *Positive Parenting Program (Triple-P)*. Uji kelayakan modul dilakukan oleh peneliti dengan melakukan uji *professional judgement* yang melibatkan 3 orang yang terdiri dari 2 orang pakar psikologi perkembangan, serta 1 orang psikolog klinis. Setelah modul selesai disiapkan, tahapan kedua yaitu menyiapkan instrumen penelitian berupa skala likert yang mengukur stres pengasuhan. Skala likert *Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF)* yang diadaptasi dari Richard Abidin tahun 1995. Skala ini akan digunakan pada tahapan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat stres pengasuhan pada ke 12 subjek penelitian.

Kemudian pada tahap ketiga yaitu pelaksanaan *Triple-P*. Pada tahap *Triple-P* ini fasilitator menyampaikan materi disesuaikan dengan kelima prinsip yang terdapat pada *Triple-P*. Pada Tabel 2 di bawah ini merupakan matriks dari pelaksanaan *Triple-P*.

**Tabel 2. Matriks Positive Parenting Program (Triple-P)**

Prinsip	Sesi	Proses Belajar	Hasil
<i>Ensuring a safe and engaging environment</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengantar stres pengasuhan</li><li>- Pengantar pengasuhan positif</li><li>- Identifikasi lingkungan yang aman bagi anak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta mengenali apa itu stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak yang ditimbulkan terhadap pengasuhan anak.</li><li>- Peserta belajar prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta mengenali pentingnya pengasuhan positif.</li><li>- Peserta mengidentifikasi, merancang, serta menerapkan lingkungan seperti apa yang aman bagi anak, disesuaikan dengan karakteristik anak masing-masing.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta dapat memahami stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak.</li><li>- Peserta dapat memahami prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta pentingnya pengasuhan positif untuk meningkatkan semangat orang tua dalam mengasuh anak secara efektif.</li><li>- Peserta mampu menciptakan lingkungan yang aman bagi anak.</li></ul>
<i>Having realistic expectation</i>	Pengantar tugas perkembangan anak	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta mengidentifikasi perkembangan usia kanak-kanak awal disesuaikan dengan perilaku keseharian yang terjadi pada anak</li><li>- Peserta belajar mengenai tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta mampu mengidentifikasi perkembangan yang terjadi pada anaknya.</li><li>- Peserta mampu memahami tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal sehingga tidak menuntut anak di luar kemampuannya.</li></ul>
<i>Creating a positive</i>	Menjalin hubungan positif	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta belajar menjalin hubungan positif antara</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta mampu memahami dan menerapkan</li></ul>



<i>learning environment</i>	antara orang tua-anak	<p>orang tua-anak untuk meningkatkan interaksi orang tua-anak dan keterampilan sosial anak yaitu berbicara dengan anak, memberikan perhatian pada perilaku positif anak, beraktivitas bersama anak, memberi teladan, melakukan <i>prompting</i> atau arahan untuk mendorong kemandirian.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta melakukan diskusi kelompok mengenai pengasuhan sebagai latihan praktik.</li> <li>- Peserta berlatih mandiri di rumah.</li> </ul>	keterampilan pengasuhan positif antara orang tua-anak yang digunakan untuk meningkatkan interaksi orang tua-anak, dan meningkatkan keterampilan sosial anak.
<i>Using assertive dicipline</i>	Penerapan disiplin dan mengelola perilaku anak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta belajar mengenai keterampilan positif untuk menanamkan disiplin dan mengelola perilaku anak yang salah.</li> <li>- Peserta melakukan diskusi kelompok mengenai pengasuhan sebagai latihan praktik.</li> <li>- Peserta berlatih mandiri di rumah.</li> </ul>	- Peserta mampu memahami serta menerapkan keterampilan positif yang digunakan untuk menanamkan disiplin dan mengelola perilaku anak yang salah.
<i>Taking care of one self as a parents</i>	Mengelola emosi orang tua	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengenali situasi-situasi pengasuhan yang berhubungan dengan emosi negatif.</li> <li>- Peserta belajar mengenai hal-hal apa saja yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi. dan berlatih di rumah.</li> </ul>	- Peserta mampu menyadari situasi-situasi pengasuhan yang berhubungan dengan emosi negatif serta mampu mengelola emosi tersebut.

Setelah melakukan *Triple-P*, tahap selanjutnya yaitu melakukan evaluasi terhadap tugas yang telah diberikan kepada masing-masing subjek untuk mengimplementasikan *Triple-P*. Pada tahap evaluasi ini dilakukan dengan berdiskusi bersama-sama, di mana peserta dari kelompok eksperimen diminta untuk mempresentasikan hasil belajar mandirinya selama mengikuti program. Jarak waktu untuk melakukan evaluasi yakni dua minggu setelah intervensi *Triple-P* diberikan. Kemudian, untuk mengetahui tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua, maka seluruh peserta diminta untuk mengisi skala SPI-SF sebagai *post-test*-nya. Analisa data ini diolah dengan menggunakan *Microsoft Excel 2016* untuk entri data, uji *Mann Whitney*, dan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah tingkat stres pengasuhan orang tua ketika diberikan perlakuan *Triple-P*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dijelaskan baik dalam bentuk tabel maupun deskripsi. Pada penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *Triple-P*, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan *Triple-P*. Subjek penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria jenis kelamin perempuan, memiliki anak pertama usia 2 sampai 6 tahun, jenjang pendidikan terakhir SMA hingga Perguruan Tinggi, mengalami stres pengasuhan kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi berdasarkan skor skala *Stress Parenting Index-Short Form* (SPI-SF) Adapun persebaran karakteristik subjek masing-masing kelompok dijelaskan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Persebaran Karakteristik Subjek Penelitian**

Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
<b>Jenis Kelamin:</b>		
Perempuan	3 orang	3 orang
<b>Usia Anak:</b>		
5,5 tahun	-	1 orang
6 tahun	3 orang	2 orang
<b>Pendidikan:</b>		
SMA	3 orang	1 orang
Perguruan Tinggi	-	2 orang
<b>Kategori Stres Pengasuhan:</b>		
Sedang	3 orang	3 orang

Berdasarkan data pada Tabel 3 terlihat bahwa masing-masing kelompok memiliki jumlah subjek sama yaitu 3 orang yang berjenis kelamin perempuan. Kemudian subjek memiliki anak pertama yang bersekolah di Taman PAUD Firdaus dengan rentang usia 6 tahun sebanyak 3 orang di kelompok eksperimen, dan 2 orang di kelompok kontrol. Kemudian untuk usia anak 5,5 tahun di kelompok eksperimen tidak ada, dan di kelompok kontrol ada 1 orang. Ditinjau dari jenjang pendidikan terakhir pada kelompok eksperimen yang berpendidikan SMA sebanyak 3 orang, dan perguruan tinggi tidak ada. Persebaran jenjang pendidikan pada kelompok kontrol yakni 1 orang berpendidikan SMA, dan 2 orang berpendidikan perguruan tinggi. Berdasarkan hasil skala SPI-SF, persebaran subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mengalami stres pengasuhan memiliki kesamaan yakni termasuk dalam kategori sedang sebanyak 3 orang.

Tahap berikutnya peneliti menganalisis skor stres pengasuhan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan *Positive Parenting Program* (*Triple-P*) dengan menggunakan uji *Mann Whitney* untuk melihat kesetaraan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil dari uji *Mann Whitney* dijabarkan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Deskripsi Uji Mann Whitney pada Data Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	3	-1,550	0,121
Kontrol	3		

Pada Tabel 4 terlihat bahwa hasil uji *Mann Whitney* diperoleh nilai  $p \geq 0,05$  ( $p = 0,121$ ). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor stres pengasuhan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini berarti kondisi kedua kelompok tersebut setara sebelum diberikannya perlakuan *Triple-P*. Kemudian, tahap selanjutnya yakni uji *Wilcoxon* untuk mengetahui ada tidaknya perubahan tingkat stres pengasuhan pada kedua kelompok yang ditinjau dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Adapun hasil dari uji *Wilcoxon* dijabarkan pada Tabel 5.

**Tabel 5. Deskripsi Uji Wilcoxon pada Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Rata-rata Skor Stres Pengasuhan		Z	P
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>		
Eksperimen	3	70,67	55,67	-1,732	0,042
Kontrol	3	75,67	70,67	-1,069	0,143

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 5 terlihat pada kelompok eksperimen besar nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,042$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor stres pengasuhan pada kondisi *pre-test* dan *post-test*. Kemudian pada kelompok kontrol besar nilai  $p \geq 0,05$  ( $p = 0,143$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor stres pengasuhan pada kondisi *pre-test* dan *post-test*.

Analisis selanjutnya setelah uji *Wilcoxon* yaitu melakukan kembali uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan skor stres pengasuhan antara kelompok eksperimen setelah diberikannya perlakuan dan kelompok kontrol. Adapun penjabaran dari uji *Mann Whitney* dituliskan pada Tabel 6.

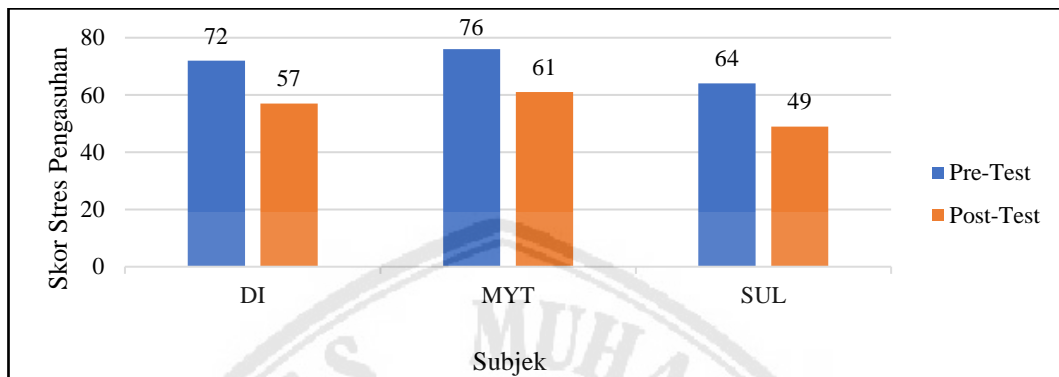
**Tabel 6. Deskripsi Uji Mann-Whitney pada Data Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	3	-1,964	0,050
Kontrol	3		

Berdasarkan Tabel 6, dapat dilihat bahwa nilai  $p \geq 0,05$  ( $p = 0,050$ ). Hasil tersebut dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan signifikan skor stres pengasuhan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini berarti kondisi kedua kelompok setara atau identik setelah diberikan perlakuan *Triple-P*, karena baik

kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sama-sama mengalami perubahan setelah diberikannya perlakuan *Triple-P*.

Peneliti kemudian membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* stres pengasuhan pada masing-masing subjek untuk melihat peningkatan skor masing-masing subjek. Adapun penjabaran dari skor masing-masing subjek pada kelompok eksperimen terdapat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Masing-masing Subjek pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan Gambar 2 terlihat bahwa masing-masing subjek yang terdapat pada kelompok eksperimen mengalami penurunan pada skor stres pengasuhan setelah diberikannya perlakuan *Triple-P*. Skor stres pengasuhan pada kondisi *post-test* tiga subjek (DI = 72, MYT = 76, dan SUL = 64) tergolong pada kategori sedang. Sedangkan skor stres pengasuhan pada kondisi *post-test* dua subjek (DI = 57, dan MYT = 61) tergolong pada kategori rendah, kemudian satu subjek lainnya (SUL = 49) termasuk pada kategori sangat rendah.

Hasil dari skor stres pengasuhan tersebut senada dengan tugas-tugas yang dilaksanakan oleh subjek secara mandiri di rumah. Tugas-tugas tersebut diberikan oleh peneliti sebagai bentuk implementasi dari materi yang disampaikan sebelumnya pada saat pertemuan sesi pertama. Subjek DI mampu membuat lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak dengan mengajak anak belajar sambil bermain. Permainan yang dilakukan disesuaikan dengan kesukaan anaknya yakni bermain peran. Subjek DI memilih untuk membentuk lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak dengan bermain peran sambil belajar dikarenakan anak subjek sangat antusias dan senang apabila melakukan kegiatan tersebut, sehingga subjek memutuskan untuk melakukan kegiatan tersebut agar anak merasa nyaman, aman serta menjaga kelekatan antara subjek dan anak. Subjek MYT memilih membentuk lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak yakni dengan mengajak anak bermain di *play ground* di bawah pengawasan dan pendampingan orang tua. Subjek MYT memilih mengajak anak untuk bermain *play ground* karena mudah ditemukan di lingkungan sekitar serta dapat menunjang pertumbuhan motorik anak. Kemudian subjek SUL mampu menyediakan lingkungan yang aman bagi dan nyaman bagi anak dengan mengajak anak bermain bersama dan belajar bersama, mengawasi

anak saat beraktivitas. Padahal, sebelum diberikan perlakuan *Triple-P* ketiga subjek masih bingung untuk membentuk lingkungan yang aman dan nyaman bagi anaknya.

Kemudian, ketiga subjek yakni DI, MYT, dan SUL juga mampu mendeskripsikan ciri-ciri anaknya sesuai dengan tahap perkembangan anak usia kanak-kanak awal. Hal ini bermanfaat bagi subjek untuk mengenali tahap perkembangan anak, agar subjek tidak menuntut anak untuk berperilaku di luar batas kemampuannya. DI mendeskripsikan ciri-ciri anaknya memiliki sifat sensitif, aktif, detail, daya ingat kuat, rajin, serta ekspresif. Kemudian untuk subjek MYT mendeskripsikan ciri-ciri perkembangan anaknya yakni mampu bercerita kembali, mampu mengutarakan apa yang dia inginkan, belum bisa disiplin waktu, mampu membedakan mana yang baik dan buruk tapi belum bisa melaksanakan, mempunyai rasa ingin tahu yang besar, belum bisa konsentrasi, serta peka terhadap keluarga jika ada keluarga yang sakit. Subjek SUL mendeskripsikan ciri-ciri dari anaknya yakni aktif, banyak yang ditanyakan, mudah meniru, disiplin, serta memiliki daya ingat yang baik. Berdasarkan kemampuan subjek dalam mendeskripsikan ciri-ciri atau karakteristik perkembangan anak, ketiga subjek tersebut memiliki kemampuan dalam memahami dan mengenali perkembangan anak.

Tugas berikutnya yang diberikan oleh peneliti yakni terkait dengan pengaplikasian pengasuhan positif, di mana subjek diminta untuk mendeskripsikan setiap kegiatan yang dilakukan sebagai upaya untuk menjalin hubungan positif antara orang tua dan anak. Subjek DI meluangkan waktu setiap anak pulang sekolah diajak bermain bersama, kemudian mengajak anak berbicara kegiatan sehari-hari, serta menunjukkan kasih dengan membangunkan anak di pagi hari serta menemani anak hingga tidur di malam hari. Subjek MYT meluangkan waktu bersama anak dengan menonton tayangan kesukaan anak sambil bercerita, kemudian subjek juga mengajak anak untuk berbicara dengan menceritakan kegiatan di sekolah, serta untuk menunjukkan kasih sayang subjek memberikan pelukan dan ciuman kepada anak setiap hari sebelum berangkat ke sekolah. Subjek SUL meluangkan waktu bersama anak-anak yang diisi dengan kegiatan bermain bersama, menonton televisi bersama, mengajak anak berbicara tentang aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, serta makan bersama setiap hari. Kemudian subjek juga menampilkan atau menunjukkan perilaku sebagai cerminan dari kasih sayang dengan memeluk anak dan mencium anak sebelum berangkat sekolah maupun mengaji. Berdasarkan tugas yang telah dilakukan oleh ketiga subjek, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek tersebut mampu menerapkan atau mengaplikasikan pengasuhan positif pada anak.

Tugas keempat yakni mengajarkan disiplin kepada anak dan mengelola perilaku anak yang salah. Subjek DI membentuk aturan dasar bersama anak yakni dengan menjelaskan pada anak untuk makan dan minum yang teratur serta membiasakan diri untuk meminum madu. Kemudian subjek DI juga memberikan konsekuensi kepada anak yakni ketika anak enggan untuk makan dan minum tidak teratur makan akan mudah sakit. Subjek MYT menerapkan aturan dasar yang dibentuk bersama anak yakni dengan mengingatkan jam akan , bermain, belajar, dan tidur harus tepat waktu. Kemudian, subjek MYT juga menerapkan konsekuensi kepada anak berupa penjelasan apabila anak terlambat tidur atau terlalu malam amaka akan susah

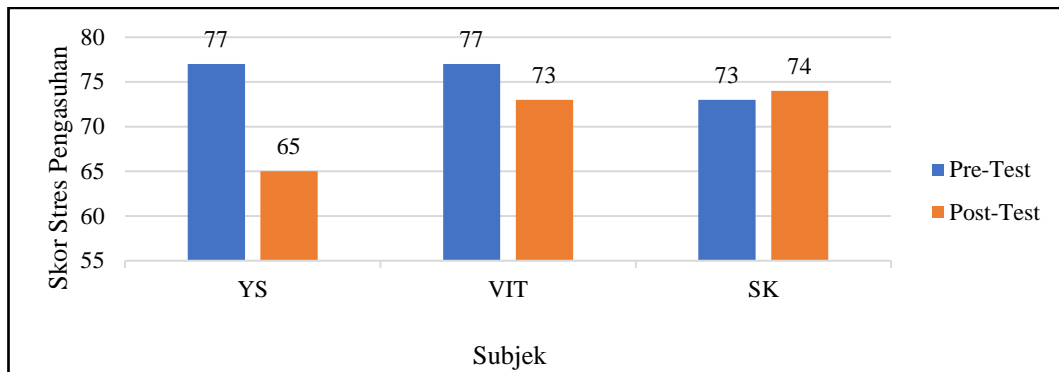


bangun hingga *mood* anak kurang baik. Subjek SUL membentuk aturan dasar dirumah bersama anak seperti membiasakan merapikan mainan apabila selesai bermain, kemudian subjek SUL juga menerapkan konsekuensi kepada anak berupa penjelasan apabila anak tidak rajin belajar mengaji maka tidak akan mendapatkan penilaian L 'Lancar' dari guru. Ketiga subjek tersebut mampu mengajarkan disiplin kepada anak serta mengelola perilaku anak yang salah. Akan tetapi, ketiga subjek tidak menerapkan pemberian konsekuensi negatif, hal ini dikarenakan ketiga subjek menganggap bahwa pemberian konsekuensi negatif kepada anak kurang memberikan dampak yang baik.

Tugas terakhir yang harus dilakukan oleh subjek agar pengasuhan positif ini dapat memberikan dampak atau manfaat secara efektif yakni dengan belajar mengendalikan emosi diri sendiri. Kegiatan ini penting untuk dilakukan supaya kondisi psikologis orang tua tetap dalam kondisi stabil. Adapun tugas-tugas yang dikerjakan oleh subjek antara lain mengajak pasangan atau suami untuk bekerjasama dalam mengasuh anak. Perilaku yang dikerjakan antara lain mengajak suami untuk berdiskusi tentang pola pengasuhan yang baik dan sesuai dengan anak. Kemudian subjek memberikan kesempatan kepada suami untuk terlibat dalam pengasuhan. Kegiatan yang dilakukan yakni dengan memberikan waktu untuk anak dan ayah meluangkan waktu bersama seperti membiarkan anak keluar bersama ayah, bermain bersama ayah, serta belajar bersama ayah. Kegiatan ini penting untuk dilakukan selain untuk meringankan beban pengasuhan ibu, kegiatan ini juga bermanfaat untuk memberikan ruang bagi anak agar merasa dekat dan nyaman dengan ayah yang tentunya sangat bermanfaat bagi perkembangan anak.

Tugas berikutnya dari serangkaian kegiatan untuk mengendalikan emosi diri sendiri yakni dengan sesekali meluangkan waktu sendiri untuk melakukan kegiatan yang disukai atau melakukan kegiatan bermanfaat lainnya. Kegiatan ini penting untuk dilakukan agar ibu merasa senang dan nyaman karena dapat melakukan kegiatan yang disenangi seperti makan makanan kesukaan, dan menonton film kesukaan. Kemudian, tugas berikutnya adalah menyempatkan diri untuk melakukan relaksasi otot progresif. Ketiga subjek biasanya melakukan relaksasi otot progresif pada malam hari sebelum tidur. Setelah melakukan relaksasi tersebut, ketiga subjek merasa lebih rileks, tenang, dan lebih segar di pagi hari saat bangun tidur.

Seluruh rangkaian tugas implementasi dari pengasuhan positif tersebut memberikan manfaat baik bagi diri subjek maupun memperbaiki serta meningkatkan hubungan positif dengan suami dan anak. Sehingga subjek tetap dalam kondisi stabil secara psikologis dan mampu menurunkan stres pengasuhan. Kemudian, untuk perbandingan skor stres pengasuhan masing-masing subjek pada kelompok kontrol dijabarkan pada Gambar 3 berikut ini.



**Gambar 3.** Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Masing-masing Subjek pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan pada Gambar 3, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan fluktuatif pada skor stres pengasuhan antara kondisi *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan tingkat stres pengasuhan pada subjek kelompok kontrol bervariasi. Pada kelompok kontrol ini, perlakuan kontrol yang diberikan peneliti hanya tidak memberikan perlakuan *Triple-P* saja, peneliti tidak mengontrol kegiatan-kegiatan lain yang mungkin akan dilakukan oleh subjek pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dan kualitatif di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Hipotesis pada penelitian ini yaitu *Positive Parenting Program (Triple-P)* mampu menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia kanak-kanak awal.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu *Positive Parenting Program (Triple-P)* untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia kanak-kanak awal diketahui bahwa ada penurunan tingkat stres pengasuhan pada ibu setelah diberikannya perlakuan *Triple-P*. Bukti adanya penurunan tingkat stres pengasuhan ditunjukkan dengan hasil uji *Mann Whitney* terhadap skor *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah setara. Kemudian, peneliti melakukan uji analisis *Wilcoxon* dan diketahui terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres pengasuhan berdasarkan kondisi *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tahap selanjutnya, setelah eksperimen dilakukan, peneliti melakukan uji *Mann Whitney* lagi terhadap skor stres pengasuhan pada kondisi *post-test*, tetapi hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok masih dalam kondisi setara atau identik. Hal tersebut membuktikan bahwa ada tidaknya perlakuan *Triple-P* memberikan perubahan pada masing-masing kelompok. Tingkat stres pengasuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikannya perlakuan mengalami penurunan yang signifikan. Sedangkan, tingkat stres pengasuhan pada kelompok kontrol mengalami perubahan yang fluktuatif, ada beberapa subjek yang mengalami penurunan, namun ada pula subjek yang mengalami peningkatan.

Stres pengasuhan merupakan kondisi orang tua yang mengalami kecemasan dan ketegangan yang berlebihan, khususnya terkait dengan peran orang tua dalam mengasuh anak serta hubungan interaksi antara orang tua dan anak, Abidin (dalam Ahern, 2004). Seseorang yang mengalami stres pengasuhan dapat berakibat pada rentannya penurunan kualitas pengasuhan (Lestari, 2012). Strategi *coping* stres pengasuhan ini mengacu dengan cara mendekati atau menghindari stres (*approach vs avoident coping*) (Lestari, 2012). Strategi pemecahan masalah merupakan strategi *coping* mendekati stres, yang dilakukan seseorang dengan merencanakan tindakan sebagai upaya untuk menghilangkan atau meminimalkan dampak dari stres. Strategi ini diimplikasikan pada prinsip *Triple-P* yakni *creating a positive learning environment, using asertive dicipline*, dan *taking care of one self as a parents*. Pada strategi ini ibu diberikan pengetahuan serta keterampilan untuk menerapkan pengasuhan positif sesuai dengan prinsip yang terdapat pada *Triple-P* dengan tujuan untuk menghilangkan atau meminimalisir dampak dari stres dengan mengendalikan atau mengubah perilaku anak, mengajak pasangan yakni suami untuk berkerjasama dalam menerapkan pengasuhan, serta melakukan relaksasi. Kemudian, strategi menghindari stres dilakukan dengan menyangkal stres secara kognitif. Pada strategi ini prinsip *Triple-P* yang diterapkan yakni *ensuring a safe and engaging environment*, dan *having realistic expectation*. Bentuk pelaksanaan pada stategi ini yakni ibu diberikan pengetahuan secara kognitif tentang apa itu stres pengasuhan, seperti apa pengasuhan positif serta pentingnya penerapan pengasuhan positif, menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak, dan diberikan penegetahuan tentang tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal.

Oleh karena itu, peneliti memberikan intervensi berupa perlakuan *Positive Parenting Program (Triple-P)* untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu. *Triple-P* merupakan program pengasuhan yang dikembangkan oleh Sanders dan dikhususkan untuk orang tua atau keluarga yang memiliki anak usia di bawah 3 tahun hingga 16 tahun (Wijaya, 2015). Progam ini dikembangkan untuk mencegah gangguan emosi, perilaku dan berbagai masalah yang dialami oleh anak. Selain itu, orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan, serta meningkatkan harga diri.

Pada penelitian ini, intervensi *Triple-P* yang diberikan pada kelompok eksperimen terbukti efektif untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia kanak-kanak awal. Hipotesis penelitian yang berbunyi *Positive Parenting Program (Triple-P)* mampu menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia kanak-kanak awal dapat dibuktikan secara efektif berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon*. Intervensi *Triple-P* ini dapat memberikan pengaruh yang efektif untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu dikarenakan penyusunan materi serta tugas harian didasarkan pada lima prinsip *Triple-P*. Selain mengacu pada kelima prinsip tersebut, penyusunan materi juga disesuaikan dengan hasil asesmen pada subjek penelitian yakni faktor yang menyebabkan subjek mengalami stres pengasuhan dikarenakan adanya hambatan dalam mengasuh anak seperti sulitnya memahami *mood* anak karena anak sulit untuk diminta belajar dan lebih suka bermain, anak sulit untuk mengikuti perintah orang tua karena anak cenderung aktif, serta anak yang lebih banyak mencari perhatian orang tua meskipun orang tua

dalam keadaan lelah sehingga orang tua merasa jengkel. Hambatan yang dialami oleh subjek tersebut muncul dikarenakan subjek merasa kurang memiliki pengetahuan terkait pengasuhan anak. Selain hambatan-hambatan tersebut di atas, keluhan lainnya selama proses pengasuhan yakni kurang adanya dukungan sosial dari suami. Hal ini dikarenakan selama proses pengasuhan anak sering terjadi perbedaan pendapat antara istri dan suami dalam mengasuh anak, sehingga proses pengasuhan tidak berjalan sesuai dengan harapan dan menimbulkan beban pikiran serta perasaan sulit pada ibu dalam mengasuh anak.

Senada dengan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *Triple-P* merupakan salah satu intervensi yang tepat untuk membantu mengatasi permasalahan dalam pengasuhan. Salah satu penelitian terdahulu menyatakan bahwa *Triple-P* ini dilakukan di negara bagian Kanada, dan sudah terbukti efektif untuk mendukung orang tua dalam menyediakan lingkungan yang positif untuk anak-anak (Smith, Brown, Feldgaier, & Lee, 2015). Selain itu, program ini juga tergolong fleksibel sehingga memungkinkan untuk disesuaikan dengan kebutuhan orang tua dan anak. Kemudian hasil penelitian lainnya bahwa *Triple-P* mampu menurunkan perilaku anak-anak yang dianggap memiliki gangguan perilaku, serta ibu meningkatkan kesehatan mental pada ibu agar tercipta pengasuhan yang efektif kepada anak-anaknya (Arim, Guèvremont, Dahinten, & Kohen, 2017).

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan, adapun keterbatasan dalam penelitian ini yakni keterlibatan subjek yang kurang kooperatif. Sehingga, jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini tidak sesuai dengan jumlah pada rancangan sebelumnya. Hal ini dikarenakan adanya alasan pribadi dari subjek sehingga tidak dapat hadir pada saat intervensi. Ketika jumlah subjek tidak sesuai dengan rancangan awal, peneliti tetap melanjutkan untuk melibatkan subjek seadanya. Hal ini dikarenakan pembagian subjek antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sudah dibagi berdasarkan uji homogenitas, sehingga peneliti tidak menambahkan subjek lain. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak dapat digeneralisasikan. Hal ini dikarenakan modul intervensi yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan fenomena masalah subjek penelitian, sehingga modul intervensi belum tentu dapat digunakan pada kasus-kasus pengasuhan lainnya.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yakni hipotesis diterima. Hal ini berarti *Positive Parenting Program (Triple-P)* mampu secara efektif untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia kanak-kanak awal. Hal ini dikarenakan, dalam penyusunan materi intervensi *Triple-P* disesuaikan dengan lima prinsip dasar yang terdapat pada *Triple-P*. Kemudian, penyusunan materi tersebut juga disesuaikan dengan fenomena yang ada berdasarkan hasil *Focus Group Discussion (FGD)*, sehingga materi yang diberikan serta tugas harian yang diberikan kepada subjek sesuai dengan kebutuhan subjek penelitian. Implikasi dari penelitian ini bagi penelitian selanjutnya yakni mempertimbangkan ulang

durasi waktu yang diperlukan untuk melakukan intervensi, kemudian untuk materi yang akan disampaikan harus disesuaikan dengan kondisi subjek atau peserta. Bagi orang tua utamanya subjek penelitian diharapkan mampu mengembangkan keterampilannya secara mandiri dalam mengasuh anak-anak disesuaikan dengan materi pengasuhan positif yang sudah diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a Parenting Alliance Inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24(906872283), 49–54. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401>
- Adytia, R. (2017). Sering Ngompol, Novi Tega Aniaya Anak Kandungnya Hingga Tewas. Retrieved February 6, 2018, from <https://kriminologi.id/renata/anak/sering-ngompol-novi-tega-aniaya-anak-kandungnya-hingga-tewas>
- Ahern, L. (2004). *Psychometric Properties of the Parenting Stress Index-Short Form*.
- Arim, R. G., Guèvremont, A., Dahinten, V. S., & Kohen, D. E. (2017). the Use of Administrative Data To Study the Triple P – Positive Parenting Program. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8, 59–78. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18357/ijcyfs83/4201718001> THE
- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. (Sekartaji, Ed.) (8th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cronin, S., Becher, E. H., & Powell, S. (2015). Parents and stress: Understanding experiences, context, and responses. *Extension Children*, 1–19. Retrieved from <http://www.extension.umn.edu/family/cyfc/our-programs/ereview/docs/parental-stress-2015.pdf>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress: Current Perspective in Psychology*. New Haven and London: Yale University Press.
- Deater-Deckard, K., Pickering, K., Dunn, J. F., & Golding, J. (1998). Family structure, material status, and depressive in men preceding and following the birth of a child. *American Journal of Psychology*.
- Frontini, R., Moreira, H., & Cristina, M. (2016). Parenting Stress and Quality of Life in Pediatric Obesity: The Mediating Role of Parenting Styles. *J Child Fam Stud*, 1011–1023. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0279-3>
- Gade, F. (2012). Ibu Sebagai Madrasah Dalam Pendidikan Anak. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, XIII(1), 31–40.
- Golfenshtein, N., Srulovici, E., & Deatrck, J. A. (2016). Interventions for Reducing Parenting Stress in Families With Pediatric Conditions: An Integrative Review. *Journal of Family Nursing*, 22(4), 460–492. <https://doi.org/10.1177/1074840716676083>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jadmiko, G. T. (2015). *Efikasi Ibu dengan Stres Pengasuhan (Studi pada Ibu dari Anak Cerebral Palsy)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Koolae, A. K., Shahi, A., Navidian, A., & Mosalanejad, L. (2015). The effect of positive parenting program training in mothers of children with attention

- deficit hyperactivity on reducing children ' s externalizing behavior problems. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(10), 135–141.
- Kurniawan, I. N., & Uyun, Q. (2013). Penurunan stres pengasuhan orang tua dan disfungsi interaksi orang tua-anak melalui pendidikan pengasuhan versi pendekatan spiritual (pp-vps). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 111–130.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Maaskant, A. M., van Rooij, F. B., Overbeek, G. J., Oort, F. J., & Hermanns, J. M. A. (2016). Parent training in foster families with children with behavior problems: Follow-up results from a randomized controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 70(September), 84–94. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.09.005>
- Markie-Dadds, C., & Sanders, M. R. (2006). Self-directed Triple P (Positive Parenting Program) for mothers with children at-risk of developing conduct problems. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34(3), 259–275. <https://doi.org/10.1017/S1352465806002797>
- Meggitt, C. (2013). *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta: Indeks.
- Noorbakhsh, S. (2015). Positive Parenting Program (3P) Can Reduce Depression, Anxiety, and Stress of Mothers Who Have Children with ADHD. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 1(2), 41–44. Retrieved from <http://journals.sbm.ac.ir/ijabs/article/view/8833>
- Nugrahani, S. (2015). *Hubungan Parenting Stress Dengan Kecenderungan Perilaku Kekerasan*. Universitas Negeri Semarang.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Smith, P. B., Brown, J., Feldgaier, S., & Lee, C. M. (2015). Supporting Parenting to Promote Children's Social and Emotional Well-being. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 34(4), 129–142. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2015-013>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Wijaya, Y. D. (2015). Positive Parenting Program (TRIPLE P) Sebagai Usaha untuk Menurunkan Pengasuhan Disfungsional pada Orang Tua yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus (dengan Diagnosa Autis dan ADHD). *Jurnal Psikologi*, 13 (1), 20–24.
- Williamson, J., & McCabe, J. (2013). Parenting stress in early motherhood: stress spillover and social support 1. *Comprehensive ...*, 2, 1–14. <https://doi.org/10.2466/10.21.CP.2.11>
- Yulianto, I. (2014). Himpunan Ayat Al-Qur'an & Hadits Tentang Parenting. Retrieved January 26, 2018, from <https://iwanyuliyanto.co/2014/12/30/himpunan-ayat-al-quran-dan-hadits-tentang-parenting/21/>

The background of the page features a large, faint watermark of the Universitas Muhammadiyah Malang logo. The logo is a shield-shaped emblem with a central sunburst and floral motifs. The text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written along the top curve of the shield, and "MALANG" is at the bottom, flanked by two small star-like symbols.

# **LAMPIRAN**



**Lampiran 1. Blue Print Skala Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF)**

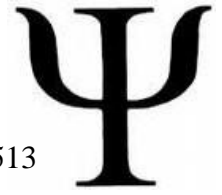
Variabel	Aspek	No. Item	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
Stres pengasuhan	<i>The parent distress</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12
	<i>The parent-child dysfunctional</i>	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	10
	<i>The difficult child</i>	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	10
<b>Total keseluruhan</b>			32

## Lampiran 2. Skala *Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF)*



### UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Kantor: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Kampus III UMM Lantai 5 Ruang 513



---

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah yang diberikan kepada kita semua. Bapak/Ibu yang saya hormati, saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang semester akhir yang sedang menyusun tugas penelitian. Berkenaan dengan penyusunan tugas tersebut yang sedang saya lakukan, saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala yang saya bagikan ini.

**Tidak ada jawaban yang benar atau salah** dalam skala psikologi ini. Saya harap Anda memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, karena jawaban Anda akan sangat mempengaruhi hasil penelitian ini. Sebelum mengisi skala, pastikan Anda telah mengisi identitas diri sebagai kelengkapan data penelitiann ini. Jawaban dan identitas pribadi Anda akan dijaga kerahasiaannya dan data yang Anda berikan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitiann ini.

Partisipasi Anda sangat Saya hargai, untuk itu saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan Anda meluangkan waktu demi membantuunya penelitiann ini.

Hormat saya,

**Feby Yutika Anshori**

Hp (081231807116)

NIM.201410230311271

## DATA IDENTITAS

**Nama/inisial** : .....

**Orang tua dari** : .....

\*tuliskan nama anak Anda yang bersekolah di PAUD Firdaus

**Alamat** : .....

.....

.....

**No. Telepon/ HP** : .....

**Usia sekarang** : ..... tahun      **Usia saat menikah** : ..... tahun

**Pekerjaan** : Beri tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang sesuai  
( ) Ibu Rumah Tangga ( ) Wiraswasta ( ) Karyawan  
( ) PNS ( ) Lain-lain, sebutkan .....

**Pendidikan** : Beri tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang sesuai  
( ) SD ( ) SMP ( ) SMA ( ) Perguruan Tinggi

**Jumlah anak** : ..... anak

**Jenis kelamin anak** :

Beri tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang sesuai

Anak ke-1 : ( ) Perempuan ( ) Laki-laki

Anak ke-2 : ( ) Perempuan ( ) Laki-laki

Anak ke-3 : ( ) Perempuan ( ) Laki-laki

Anak ke-4 : ( ) Perempuan ( ) Laki-laki

Anak ke-5 : ( ) Perempuan ( ) Laki-laki

**Usia anak** :

Anak ke-1 : ..... tahun

Anak ke-2 : ..... tahun

Anak ke-3 : ..... tahun

Anak ke-4 : ..... tahun

Anak ke-5 : ..... tahun

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Baca dan pahami setiap pernyataan di dalam skala ini
2. Setiap pernyataan memiliki lima alternatif jawaban dengan arti sebagai berikut:

**SS** : **Sangat sesuai** dengan kondisi yang Anda alami

**S** : **Sesuai** dengan kondisi yang Anda alami

**N** : **Antara sesuai dan tidak sesuai** dengan kondisi yang Anda alami

**TS** : **Tidak sesuai** dengan kondisi yang Anda alami

**STS** : **Sangat tidak sesuai** dengan kondisi yang Anda alami

3. Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan perasaan Anda dengan memberi tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang Anda anggap sesuai  
Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa tidak bisa menangani permasalahan mengenai anak saya dengan baik		✓			

4. Jawaban yang Anda pilih semuanya baik dan benar, tidak ada jawaban yang salah
5. Setelah selesai mengisi skala, cek kembali jawaban Anda dan pastikan bahwa tidak ada satu pernyataan yang terlewatkan.

**\*SELAMAT MENGERJAKAN\***

NO.	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1	Saya sering merasa bahwa saya tidak sapat menangani sesuatu dengan cukup baik					
2	Dalam hidup saya, saya sering merasa mudah menyerah ketika berusaha memenuhi kebutuhan anak-anak saya, yang mana hal itu di luar bayangan saya					
3	Saya merasa terjebak dalam tanggung jawab saya sebagai orang tua					
4	Sejak memiliki anak ini, saya tidak dapat melakukan hal yang baru dan berbeda					
5	Sejak memiliki anak ini, saya merasa bahwa saya hampir tidak dapat melakukan hal-hal yang saya sukai					
6	Saya tidak bahagia dengan belanja pakaian yang terakhir kali saya lakukan untuk diri saya sendiri					
7	Ada sejumlah hal yang sungguh mengganggu dalam hidup saya					
8	Memiliki seorang anak telah menyebabkan sejumlah masalah dalam hidup saya, yang mana hal ini tidak saya bayangkan akan terjadi dalam hubungan saya dengan pasangan saya					
9	Saya merasa kesepian dan tidak mempunyai teman					
10	Ketika saya pergi ke sebuah pesta atau perayaan, saya biasanya tidak dapat menikmatinya					
11	Saya tidak seantusias seperti seharusnya saya					
12	Saya tidak menikmati hal-hal sebagaimana mestinya					
13	Anak saya jarang melakukan hal-hal yang membuat saya merasa senang					
14	Anak saya tersenyum kepada saya lebih sedikit daripada yang saya harapkan					
15	Ketika saya melakukan sesuatu untuk anak saya, saya merasa bahwa usaha saya tidak dihargai sebagaimana mestinya					
16	Ketika bermain, anak saya jarang tertawa					
17	Anak saya sepertinya tidak belajar secepat anak-anak pada umumnya					
18	Anak saya tampaknya tidak tersenyum sebanyak anak-anak pada umumnya					
19	Anak saya tidak dapat melakukan sesuatu sebagaimana yang saya harapkan					
20	Butuh waktu lama dan sukar bagi anak saya untuk terbiasa dengan hal-hal baru					
21	Saya berharap bisa merasa lebih dekat dan lebih hangat pada anak saya daripada yang saya rasakan saat ini, dan hal itu mengganggu saya					

22	Terkadang anak saya melakukan hal-hal yang mengganggu saya hanya untuk diperhatikan					
23	Anak saya terlihat lebih banyak menangis atau mengoceh daripada anak-anak pada umumnya					
24	Anak saya biasanya bangun tidur dalam keadaan suasana hati yang buruk ( <i>bad mood</i> )					
25	Saya merasa anak saya suasana hatinya terlalu gampang berubah ( <i>moody</i> ) dan mudah tersinggung					
26	Anak saya melakukan beberapa hal kecil dan itu mengganggu saya					
27	Anak saya bereaksi berlebihan saat sesuatu yang tidak ia sukai terjadi					
28	Jadwal tidur dan jadwal makan anak saya lebih sukar diatur daripada yang saya bayangkan					
29	<p><b>Untuk pernyataan berikut ini, tentukanlah jawaban Anda dari pilihan 1 sampai 5:</b></p> <p>Saya merasa, ketika saya meminta anak saya untuk melakukan sesuatu atau untuk tidak melakukan sesuatu, ternyata:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lebih sulit daripada yang saya bayangkan</li> <li>2. Sedikit lebih sulit daripada yang saya bayangkan</li> <li>3. Sesulit yang memang saya bayangkan</li> <li>4. Sedikit lebih mudah daripada yang saya bayangkan</li> <li>5. Jauh lebih mudah daripada yang saya bayangkan</li> </ol>	1	2	3	4	5
30	Ada beberapa hal yang dilakukan anak saya yang sangat mengganggu saya					
31	Anak saya lebih sering berada dalam masalah daripada yang saya bayangkan					
32	Anak saya menuntut lebih banyak daripada anak lain					

### Lampiran 3. Tabulasi Data Kelompok Eksperimen

#### *PRE-TEST*

No.	Nama/ Inisial	Pendidikan	Usia Subjek	Usia Anak	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11
1	DI	SMA	37	6	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2	MYT	SMA	30	6	3	1	1	2	2	3	3	2	2	3	1
3	SUL	SMA	35	6	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2

item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2
3	2	1	2	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	2	3	4
2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	2

item29	item30	item31	item32	JUMLAH	Kategori
2	3	2	2	72	SEDANG
4	2	2	2	76	SEDANG
3	2	1	1	64	SEDANG

#### *POST-TEST*

No.	Nama/ Inisial	Pendidikan	Usia Subjek	Usia Anak	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11
1	DI	SMA	37	6	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	MYT	SMA	30	6	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3
3	SUL	SMA	35	6	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2



item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28
2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2
3	3	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2
1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1

item29	item30	item31	item32	JUMLAH	Kategori
2	2	1	2	57	RENDAH
2	2	2	2	61	RENDAH
2	2	2	1	49	SANGAT RENDAH



#### Lampiran 4. Tabulasi Data Kelompok Kontrol

##### *PRE-TEST*

No.	Nama/ Inisial	Pendidikan	Usia Subjek	Usia Anak	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11
1	YS	PT	36	6	3	3	1	1	2	1	3	2	1	1	2
2	VIT	SMA	28	5,5	4	2	1	2	1	3	4	2	1	1	1
3	SK	PT	29	6	4	4	3	2	2	1	2	1	1	1	1

item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28
2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3
2	4	2	2	2	4	1	4	3	1	4	2	1	2	2	3	2
2	2	2	2	1	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2

item29	item30	item31	item32	JUMLAH	Kategori
3	3	2	3	77	SEDANG
5	3	4	2	77	SEDANG
4	2	2	2	73	SEDANG

##### *POST-TEST*

No.	Nama/ Inisial	Pendidikan	Usia Subjek	Usia Anak	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11
1	YS	PT	36	6	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	VIT	SMA	28	5,5	4	1	2	2	1	5	3	1	2	2	2
3	SK	PT	29	6	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2

item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2	3	2	2	1	4	2	3	4	1	2	1	1	4	2	2	2
2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2

item29	item30	item31	item32	JUMLAH	Kategori
2	2	2	1	65	SEDANG
4	1	3	2	73	SEDANG
4	2	2	2	74	SEDANG



**Lampiran 5. Output Pre-Test dan Post-Test Skala Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF)**

**Mann-Whitney Test**

Ranks				
	jenis_kelompok_pretest	N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor_pretest	kelompok eksperimen	3	2.33	7.00
	kelompok kontrol	3	4.67	14.00
	Total	6		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	skor_pretest
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	7.000
Z	-1.550
Asymp. Sig. (2-tailed)	.121
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.200 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: jenis\_kelompok\_pretest

b. Not corrected for ties.

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
eksperimen_posttest - eksperimen_pretest	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	2.00	6.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	3		

a. eksperimen\_posttest < eksperimen\_pretest

b. eksperimen\_posttest > eksperimen\_pretest

c. eksperimen\_posttest = eksperimen\_pretest

Test Statistics <sup>a</sup>	
	eksperimen_po sttest - eksperimen_pre test
Z	-1.732 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.083

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
kontrol_posttest - kontrol_pretest	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	2.50	5.00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	1.00	1.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	3		

a. kontrol\_posttest < kontrol\_pretest

b. kontrol\_posttest > kontrol\_pretest

c. kontrol\_posttest = kontrol\_pretest

### Test Statistics<sup>a</sup>

	kontrol_posttest - kontrol_pretest
Z	-1.069 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.285

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Mann-Whitney Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor_posttest	jenis_kelompok_posttest kelompok eksperimen	3	2.00	6.00
	kelompok kontrol	3	5.00	15.00
	Total	6		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	skor_posttest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-1.964
Asymp. Sig. (2-tailed)	.050
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: jenis\_kelompok\_posttest

b. Not corrected for ties.



## MODUL INTERVENSI

***POSITIVE PARENTING PROGRAM (TRIPLE-P)***  
**UNTUK MENURUNKAN STRES PEGASUHAN PADA**  
**IBU DENGAN ANAK USIA KANAK-KANAK AWAL**

**Disusun Oleh:**

Feby Yutika Anshori  
NIM.201410230311271



## A. PENGANTAR

Pengasuhan adalah serangkaian interaksi antara orang tua dan anak yang terus berlanjut, di mana proses tersebut memberikan perubahan kepada kedua belah pihak. Pengasuhan dapat menjadi sebuah pengalaman yang memunculkan stres bagi beberapa orang tua. Hal ini dikarenakan pengasuhan anak bukanlah tugas yang mudah untuk dilakukan, sehingga dapat dikatakan bahwa pengasuhan itu sendiri merupakan proses yang penuh dengan tekanan (Lestari, 2012). *Parenting stress* atau stres pengasuhan akan timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua, Berry & Jones (dalam Nugrahani, 2015). Stres pengasuhan didefinisikan sebagai kecemasan dan ketegangan berlebihan yang secara khusus terkait dengan peran orang tua dan interaksi orang tua dengan anak (Abidin & Brunner, 1995). Stres pengasuhan merupakan bentuk proses yang mengakibatkan reaksi psikologis dan fisiologis tidak baik yang berasal dari keharusan untuk memenuhi kewajiban sebagai orang tua (Deater-Deckard et al., 1998).

Sebuah studi penelitian mengemukakan bahwa orang tua yang mengalami stres pengasuhan, mengalami pengalaman buruk terhadap pengasuhan sebelumnya akan berpengaruh negatif terhadap perilaku mengasuh anak (Maaskant et al., 2016). Seseorang cenderung untuk menurunkan atau meniru gaya pengasuhan yang pernah didapatkan dari orang tuanya dan kemudian diturunkan untuk mengasuh anaknya. Apabila pada masa lalu seseorang mendapatkan pengalaman yang negatif terhadap pengasuhan, maka kemungkinan besar akan diturunkan saat mengasuh anaknya kecuali ia memiliki pemahaman terhadap pola pengasuhan yang baik dan memiliki keinginan untuk mengubah gaya pola asuh yang buruk menjadi baik. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu yang menghadapi stres atau kekurangan dukungan yang memadai sering kali lebih banyak mengasuh anak kurang menyenangkan (Williamson & McCabe, 2013). Selain itu, stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua dapat mempengaruhi kesehatan anak-anak (Frontini et al., 2016).

Fenomena hasil *screening* menggunakan skala *Stress Parenting Index-Short Form* (SPI-SF) yang dilakukan di sekolah Taman PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) Firdaus, kelurahan Tegal Gondo, Kecamatan Karang Ploso, Kabupaten Malang menunjukkan bahwa terdapat 12 orang tua berjenis kelamin perempuan yang mengalami stres pengasuhan dari 19 orang tua yang mengisi skala SPI-SF. Hasil *screening* menggunakan skala SPI-SF di atas didukung dengan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) pada 12 ibu yang mengalami stres pengasuhan, di mana pada hasil FGD menunjukkan bahwa ibu-ibu tersebut mengeluhkan hambatan dalam mengasuh anak yakni sulitnya memahami *mood* anak karena anak sulit untuk diminta belajar dan lebih suka bermain, anak sulit untuk mengikuti perintah karena anak cenderung aktif, serta anak yang lebih banyak mencari perhatian orang tua meskipun dalam keadaan lelah sehingga orang tua utamanya ibu merasa jengkel. Hambatan yang dialami oleh ibu tersebut muncul dikarenakan kurang memiliki pengetahuan terkait pengasuhan anak usia masa kanak-kanak awal. Selain hambatan-hambatan tersebut di atas, ibu-ibu yang menjadi subjek penelitian menyatakan keluhan lainnya selama proses pengasuhan yakni kurang adanya dukungan sosial dari suami. Hal ini dikarenakan selama proses pengasuhan anak sering terjadi perbedaan pendapat



antara istri dan suami dalam mengasuh anak, sehingga proses pengasuhan tidak berjalan sesuai dengan harapan dan menimbulkan beban pikiran serta perasaan sulit pada ibu dalam mengasuh anak.

Mengingat pentingnya peran orang tua utamanya ibu dalam mengasuh anak, maka perlu dilakukan sebuah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam mengasuh anak, mengubah sikap-sikap dan praktik-praktik pengasuhan, dinamika keluarga, dan mengurangi permasalahan perilaku anak-anak. Oleh karena itu, dalam penelitian ini *Triple-P* digunakan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia kanak-akan awal. *Triple-P* merupakan sistem pengasuhan yang dikembangkan oleh Sanders, program ini dikembangkan untuk orang tua yang mempunyai anak dengan usia di bawah 3 tahun, prasekolah dan remaja sampai mencapai 16 tahun (Wijaya, 2015). Program ini ditujukan kepada orang tua dan anggota keluarga untuk mencegah gangguan emosi, perilaku dan berbagai masalah yang dialami oleh anak. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan, meningkatkan harga diri.

## **B. JENIS INTERVENSI**

Berdasarkan penjabaran analisa masalah di atas, maka intervensi yang akan dilakukan yakni *Positive Parenting Program (Triple-P)*. Pelaksanaan intervensi ini dilakukan secara kelompok, di mana seluruh subjek dikumpulkan pada satu pertemuan untuk melaksanakan kegiatan. *Triple-P* merupakan sistem pengasuhan yang dikembangkan oleh Sanders, program ini dikembangkan untuk orang tua yang mempunyai anak dengan usia di bawah 3 tahun, prasekolah dan remaja sampai mencapai 16 tahun (Wijaya, 2015). Program ini ditujukan kepada orang tua dan anggota keluarga untuk mencegah gangguan emosi, perilaku dan berbagai masalah yang dialami oleh anak. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan, meningkatkan harga diri.

*Positive parenting program (Triple-P)* ini memiliki lima prinsip dasar, antara lain (Markie-Dadds & Sanders, 2006):

- 1) ***Ensuring a safe and engaging environment***, yaitu menyediakan lingkungan yang aman bagi anak-anak dengan mengawasi, melindungi, dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi, bereksperimen dan bermain. Prinsip ini penting untuk mencapai perkembangan yang sehat dan mencegah terjadinya kecelakaan dan cedera di rumah.
- 2) ***Creating a positive learning environment***, yaitu orang tua menjalankan peran mereka sebagai guru bagi anak, di mana orang tua harus merespon ketika berinteraksi dengan anak secara positif dan konstruktif (misalnya meminta bantuan, memberikan informasi, memberi nasihat, dan memberi perhatian) untuk membantu anak-anak belajar memecahkan masalah mereka sendiri, belajar berkomunikasi dan keterampilan sosial, serta orang tua diupayakan dapat mengajarkan anak-anak keterampilan-ketrampilan lain secara berurutan mulai dari yang paling mudah hingga yang paling susah.
- 3) ***Using assertive dicipline***, yaitu orang tua harus menghindari penggunaan disiplin negatif dan tidak efektif seperti berteriak, mengancam atau

menggunakan hukuman fisik. Strategi yang digunakan untuk menghindari penggunaan disiplin negatif ini antara lain; melibatkan anak dalam memilih peraturan dasar untuk situasi tertentu, pemecahan peraturan melalui diskusi yang diarahkan, memberikan instruksi dan permintaan yang jelas dan tenang sesuai dengan usia anak, mengenakan konsekuensi logis dan pengabaian terencana.

- 4) ***Having realistic expectation***, yaitu orang tua memiliki harapan-harapan, kepercayaan dan asumsi-asumsi tentang penyebab perilaku anak, kemudian memilih tujuan yang tepat dan realistis sesuai dengan perkembangan anak.
- 5) ***Taking care of one self as a parents***, yaitu mengajarkan keterampilan pengasuhan praktis yang dapat diterapkan oleh kedua orang tua, keterampilan mengeksplorasi keadaan emosional orang tua, dan mendorong orang tua mengembangkan strategi koping untuk mengelola tekanan dan emosi negatif berkaitan dengan pengasuhan, termasuk stres, depresi, kemarahan, dan kecemasan.

Kelima prinsip *Triple-P* tersebut digunakan sebagai acuan untuk menyusun materi intervensi. Tabel di bawah ini menjelaskan matriks penjabaran materi *Triple-P*:

**Tabel Matriks *Positive Parenting Program (Triple-P)***

<b>Prinsip</b>	<b>Materi</b>	<b>Proses Belajar</b>	<b>Target</b>
<b><i>Ensuring a safe and engaging environment</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengantar stres pengasuhan</li> <li>- Pengantar pengasuhan positif</li> <li>- Identifikasi lingkungan yang aman bagi anak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengenali apa itu stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak yang ditimbulkan terhadap pengasuhan anak.</li> <li>- Peserta belajar prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta mengenali pentingnya pengasuhan positif.</li> <li>- Peserta mengidentifikasi, merancang, serta menerapkan lingkungan seperti apa yang aman bagi anak, disesuaikan dengan karakteristik anak masing-masing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta dapat memahami stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak.</li> <li>- Peserta dapat memahami prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta pentingnya pengasuhan positif untuk meningkatkan semangat orang tua dalam mengasuh anak secara efektif.</li> <li>- Peserta mampu menciptakan lingkungan yang aman bagi anak.</li> </ul>
<b><i>Having realistic expectation</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengantar tugas perkembangan anak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengidentifikasi perkembangan usia kanak-kanak awal disesuaikan dengan perilaku keseharian yang terjadi pada anak</li> <li>- Peserta belajar mengenai tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu mengidentifikasi perkembangan yang terjadi pada anaknya.</li> <li>- Peserta mampu memahami tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal sehingga tidak menuntut anak di luar kemampuannya.</li> </ul>
<b><i>Creating a positive learning environment</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjalin hubungan positif antara orang tua-anak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta belajar menjalin hubungan positif antara orang tua-anak untuk meningkatkan interaksi orang tua-anak dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu memahami dan menerapkan keterampilan pengasuhan positif antara orang tua-anak yang digunakan</li> </ul>

		<p>keterampilan sosial anak yaitu berbicara dengan anak, memberikan perhatian pada perilaku positif anak, beraktivitas bersama anak, memberi teladan, melakukan <i>prompting</i> atau arahan untuk mendorong kemandirian.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta melakukan diskusi kelompok mengenai pengasuhan sebagai latihan praktik.</li> <li>- Peserta berlatih mandiri di rumah.</li> </ul>	<p>untuk meningkatkan interaksi orang tua-anak, dan meningkatkan keterampilan sosial anak.</p>
<b>Using assertive discipline</b>	Penerapan disiplin dan mengelola perilaku anak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta belajar mengenai keterampilan positif untuk menanamkan disiplin dan mengelola perilaku anak yang salah.</li> <li>- Peserta melakukan diskusi kelompok mengenai pengasuhan sebagai latihan praktik.</li> <li>- Peserta berlatih mandiri di rumah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu memahami serta menerapkan keterampilan positif yang digunakan untuk menanamkan disiplin dan mengelola perilaku anak yang salah.</li> </ul>
<b>Taking care of one self as a parents</b>	Mengelola emosi orang tua	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengenali situasi-situasi pengasuhan yang berhubungan dengan emosi negatif.</li> <li>- Peserta belajar mengenai hal-hal apa saja yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi. dan berlatih di rumah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu menyadari situasi-situasi pengasuhan yang berhubungan dengan emosi negatif serta mampu mengelola emosi tersebut.</li> </ul>

### C. TUJUAN INTERVENSI

Tujuan dilakukannya intervensi *Positive Parenting Program (Triple-P)* adalah untuk menurunkan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak usia kanak-kanak awal.

### D. PESERTA ATAU SASARAN INTERVENSI

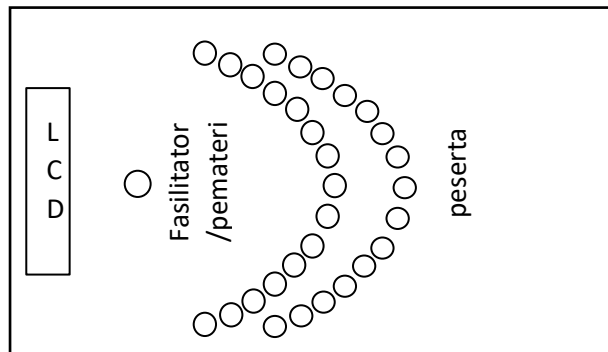
Subjek dalam penelitian ini melibatkan 12 orang tua, adapun karakteristik subjek adalah ibu yang memiliki anak pertama berusia 2 hingga 6 tahun, dan jenjang pendidikan minimal SMA. Subjek kemudian diseleksi menggunakan skala *Stress Parenting Index-Short Form (SPI-SF)*. Penentuan subjek ini diambil dari yang memiliki skor kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

### E. PIHAK YANG TERLIBAT

Adapun pihak yang terlibat dalam pelaksanaan intervensi ini adalah orang tua siswa Taman PAUD Firdaus yang mengalami stres pengasuhan, peneliti sebagai fasilitator, serta dokumentator yang akan mengabadikan momen-momen penting selama proses intervensi berlangsung.

## F. TATA RUANG PELAKSANAAN INTERVENSI

Gambar Tata ruang intervensi *Triple-P* yaitu sebagai berikut:



## G. MEDIA INTERVENSI

Berikut ini merupakan media intervensi yang akan digunakan selama proses intervensi berlangsung:

1. Laptop, dan LCD
2. Alat tulis
3. Lembar *pre test*, dan *post test*
4. *Informed consent* dan riwayat hidup
5. Alat perekam (kamera, atau *handphone*)
6. Karpet
7. *Handout* materi dan buku harian peserta
8. Materi PPT

## H. SUSUNAN ACARA

Susunan acara selama proses intervensi berlangsung yaitu sebagai berikut:

Hari/ Tanggal	Sesi	Waktu	Materi	Proses Belajar	Target
Jum'at 16 Maret 2018	1	09.00 – 09.10 WIB	Pembukaan acara pertemuan pertama	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan tujuan dari dilakukannya kegiatan <i>Triple-P</i></li><li>- Memperkenalkan fasilitator beserta rekan.</li><li>- Membuat kontrak kesepakatan selama proses intervensi berlangsung.</li><li>- <i>Pre test</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta memahami tujuan dilakukannya kegiatan.</li><li>- Tercipta kondisi yang efektif selama proses kegiatan berlangsung.</li><li>- Untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat stres pengasuhan sebelum dilakukannya intervensi.</li></ul>

	2	09.10 – 09.40 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengantar stres pengasuhan</li> <li>- Pengantar pengasuhan positif</li> <li>- Identifikasi lingkungan yang aman bagi anak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengenali apa itu stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak yang ditimbulkan terhadap pengasuhan anak.</li> <li>- Peserta belajar prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta mengenali pentingnya pengasuhan positif.</li> <li>- Peserta mengidentifikasi, merancang, serta menerapkan lingkungan seperti apa yang aman bagi anak, disesuaikan dengan karakteristik anak masing-masing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta dapat memahami stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak.</li> <li>- Peserta dapat memahami prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta pentingnya pengasuhan positif untuk meningkatkan semangat orang tua dalam mengasuh anak secara efektif.</li> <li>- Peserta mampu menciptakan lingkungan yang aman bagi anak.</li> </ul>
	3	09.40 – 10.10 WIB	Pengantar tugas perkembangan anak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengidentifikasi perkembangan usia kanak-kanak awal disesuaikan dengan perilaku keseharian yang terjadi pada anak</li> <li>- Peserta belajar mengenai tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu mengidentifikasi perkembangan yang terjadi pada anaknya.</li> <li>- Peserta mampu memahami tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal sehingga tidak menuntut anak di luar kemampuannya.</li> </ul>
	4	10.10 – 11.00 WIB	Menjalin hubungan positif antara orang tua-anak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta belajar menjalin hubungan positif antara orang tua-anak untuk meningkatkan interaksi orang tua-anak dan keterampilan sosial anak yaitu berbicara dengan anak, memberikan perhatian pada perilaku positif anak, beraktivitas bersama anak, memberi teladan, melakukan <i>prompting</i> atau arahan untuk mendorong kemandirian.</li> <li>- Peserta melakukan diskusi mengenai pengasuhan sebagai latihan praktik.</li> <li>- Peserta berlatih mandiri di rumah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu memahami dan menerapkan keterampilan pengasuhan positif antara orang tua-anak yang digunakan untuk meningkatkan interaksi orang tua-anak, dan meningkatkan keterampilan sosial anak.</li> </ul>
	5	11.00 – 12.50 WIB	Penerapan disiplin dan mengelola perilaku anak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta belajar mengenai keterampilan positif untuk menanamkan disiplin dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu memahami serta menerapkan</li> </ul>

				<p>mengelola perilaku anak yang salah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta melakukan diskusi mengenai pengasuhan sebagai latihan praktik.</li> <li>- Peserta berlatih mandiri di rumah.</li> </ul>	<p>keterampilan positif yang digunakan untuk menanamkan disiplin dan mengelola perilaku anak yang salah.</p>
	6	12.50 – 13.30 WIB	Mengelola emosi orang tua	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengenali situasi-situasi pengasuhan yang berhubungan dengan emosi negatif.</li> <li>- Peserta belajar mengenai hal-hal apa saja yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi. dan berlatih di rumah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu menyadari situasi-situasi pengasuhan yang berhubungan dengan emosi negatif serta mampu mengelola emosi tersebut.</li> </ul>
	7	13.30 – 13.45 WIB	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengingatkan kembali serta memberikan instruksi kepada peserta untuk melakukan tugas-tugas yang harus dilakukan sebagai implementasi dari program <i>Triple-P</i>.</li> <li>- Menutup kegiatan pada pertemuan pertama.</li> </ul>	<p>Peserta menerapkan program <i>Triple-P</i> selama 2 minggu setelah intervensi selesai dilakukan.</p>
Jum'at 30 Maret 2018	8	09.00 – 09.15 WIB	Pembukaan acara pertemuan kedua	Menjelaskan tema, tujuan dari dilakukannya evaluasi.	Peserta memahami tujuan dilakukannya kegiatan.
	9	09.15 – 10.15 WIB	Diskusi hasil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta diminta untuk mempresentasikan hasil implementasi program <i>Triple-P</i></li> <li>- Diskusi bersama terkait dengan kendala yang dihadapi serta mengungkapkan kritik saran.</li> <li>- Fasilitator memberikan motivasi kepada peserta agar tetap menjalankan program secara mandiri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mampu mengidentifikasi apakah hasil dari implementasi program dapat berjalan dengan efektif serta memberikan pengaruh pada stres pengasuhan.</li> </ul>
	10	10.15 – 10.30 WIB	<i>Post test</i>	Peserta mengisi lembar <i>post test</i> skala SPI-SF	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat stres pengasuhan sesudah dilakukannya intervensi.</li> </ul>
	11	10.30 – 10.45 WIB	Penutup seluruh rangkaian kegiatan	Menutup seluruh rangkaian kegiatan, memberikan ucapan terima kasih kepada peserta serta pihak-pihak yang terlibat selama proses kegiatan.	-

## **PENJABARAN MASING-MASING SESI PELAKSANAAN**

### **SESI 1**

#### **PEMBUKAAN ACARA PERTEMUAN PERTAMA**

Pada sesi ini fasilitator atau pemateri membuka kegiatan di pertemuan pertama. Fasilitator menjelaskan tujuan dilakukan kegiatan *Triple-P*, serta mengenalkan seluruh pihak yang terlibat yaitu dokumentator. Selain itu, pada sesi ini fasilitator membuat kontrak selama proses intervensi dengan melibatkan seluruh peserta hingga mencapai kesepakatan bersama. Kemudian, pada sesi ini peserta juga diminta untuk mengisi lembar *pre test* yang telah disediakan.

#### **Tujuan/ Target:**

- Peserta memahami tujuan dilakukan kegiatan.
- Tercipta kondisi yang efektif selama proses kegiatan berlangsung.
- Untuk mengetahui tingkat stres pengasuhan sebelum dilakukannya intervensi.

#### **Alat dan bahan:**

- *Informed concent*
- Riwayat hidup
- Alat tulis
- Lembar *pre test*

#### **Waktu:** 10 menit

#### **Prosedur kegiatan:**

##### **1. Pembukaan**

Fasilitator membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, ucapan terimakasih atas partisipasi peserta, serta menjelaskan tujuan dilakukannya kegiatan intervensi.

##### **2. Pengisian lembar *informed concent*, riwayat hidup, dan *pre test***

Fasilitator meminta peserta untuk mengisi *informed concent*, riwayat hidup, serta mengisi lembar *pre test*. Pada setiap pengisian lembar tersebut, fasilitator memberikan instruksi atau penjelasan cara pengisian supaya terhindar dari kesalahan pengisian yang dilakukan oleh peserta.

### **SESI 2**

#### **PENGANTAR STRES PENGASUHAN, PENGANTAR PENGASUHAN POSITIF, DAN IDENTIFIKASI LINGKUNGAN YANG AMAN BAGI ANAK**

Pada sesi ini fasilitator atau pemateri menjelaskan kepada peserta tentang apa itu stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak yang ditimbulkan terhadap pengasuhan anak. Kemudian, fasilitator menjelaskan mengenai prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta mengenali pentingnya pengasuhan positif. Selain itu, peserta diminta untuk melakukan identifikasi lingkungan yang aman bagi anak. Identifikasi ini disesuaikan dengan karakteristik perilaku anak.



**Tujuan/ Target:**

- Peserta dapat memahami stres pengasuhan, faktor penyebabnya, serta dampak.
- Peserta dapat memahami prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta pentingnya pengasuhan positif untuk meningkatkan semangat orang tua dalam mengasuh anak secara aktif.
- Peserta mampu menciptakan lingkungan yang aman bagi anak.

**Alat dan bahan:**

- PPT materi
- Laptop
- Lembar kerja

**Waktu:** 30 menit

**Prosedur kegiatan:****1. Pengantar stres pengasuhan**

Fasilitator menjelaskan mengenai apa itu pengasuhan positif, faktor penyebabnya, serta dampak yang dapat ditimbulkan dari munculnya stres pengasuhan tersebut. Adapun materi yang akan disampaikan mengenai stres pengasuhan, adalah sebagai berikut:

**Definisi Stres Pengasuhan**

*Parenting stress* atau stres pengasuhan didefinisikan merupakan keadaan stres yang dapat mendorong ke arah ketidakberfungsian pengasuhan orang tua terhadap anak dan tidak ada kesesuaian orang tua dalam menghadapi konflik dengan anak-anak mereka (Abidin & Brunner, 1995). Stres pengasuhan digambarkan sebagai kecemasan dan ketegangan yang melampaui batas dan secara khusus berhubungan dengan peran orang tua dan interaksi antara orang tua dengan anak. Stres pengasuhan merupakan bentuk proses yang mengakibatkan reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak baik yang berasal dari keharusan untuk memenuhi kewajiban sebagai orang tua (Deater-Deckard et al., 1998).

Apabila ditinjau dari penyebab dan akibatnya, terdapat dua pendekatan yang utama pada stres pengasuhan yaitu teori P-CR (*parent-child-relationship*) dan teori *daily hassles* (Lestari, 2012). Ditinjau dari teori P-C-R bersumber dari tiga komponen. Komponen pertama adalah ranah orang tua, di mana segala aspek stres pengasuhan yang muncul dari pihak orang tua. Kedua yaitu komponen anak, di mana segala aspek stres pengasuhan yang muncul dari perilaku anak. Ketiga yaitu ranah hubungan orang tua-anak, di mana segala aspek stres pengasuhan bersumber dari hubungan orang tua-anak. Kemudian, apabila ditinjau dari teori *daily hassles*, stres pengasuhan merupakan tipikal stres yang sering terjadi sehari-hari atau mingguan. Teori ini tidak menentang teori P-C-R, namun memperluas dan melengkapi. Stres pengasuhan yang tipikal ini masih bersifat normal, belum sampai menimbulkan gangguan psikologis. Orang tua hanya perlu beradaptasi untuk mengatasi stres yang demikian.

### **Faktor Penyebab Stres Pengasuhan**

Faktor yang mendorong timbulnya stres pengasuhan dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan, antara lain (Lestari, 2012):

#### **1) Tingkatan Individu**

Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari pribadi orang tua maupun anak, misalnya: (a) Kesehatan fisik orang tua dapat menjadi faktor yang mendorong timbulnya stres pengasuhan, misalnya sakit yang dialami orang tua dan berlangsung dalam jangka panjang; (b) Kesehatan mental dan emosi orang tua kurang baik juga mendorong timbulnya stres; (c) Anak yang sedang menderita sakit pada umumnya akan sangat menyita waktu dan perhatian orang tua. Salah satu dampaknya adalah dapat mengganggu pekerjaan orang tua. Problem penyeimbangan antara tuntutan pekerjaan dan keharusan mengurus anak yang sedang sakit dapat mendorong timbulnya stres; (d) Stres pengasuhan yang sering terjadi juga dapat disebabkan oleh problem perilaku anak. Apalagi pada anak-anak yang tergolong sebagai anak yang sulit. Anak-anak seperti ini biasanya sangat sulit diatur, suka membangkang, sering menimbulkan kekacauan bahkan kerusakan.

#### **2) Tingkatan Keluarga**

Masalah keuangan dan struktur keluarga merupakan faktor-faktor yang mendorong timbulnya stres pengasuhan, adapun penjelasannya antara lain: (a) Aspek keuangan dapat berupa tingkat penghasilan keluarga yang rendah dan dihadapkan pada tuntutan kebutuhan yang tinggi atau kualitas tempat tinggal buruk; (b) Jumlah anggota keluarga yang banyak, karena keluarga yang memiliki jumlah anggota banyak akan menimbulkan tekanan dalam proses pengasuhan; (c) Pengasuhan anak yang hanya melibatkan diri sendiri tanpa keterlibatan pasangan; (d) Hubungan yang penuh dengan konflik, baik antar pasangan maupun antara orang tua-anak.

#### **3) Tingkatan Lingkungan**

Kondisi stres dapat berlangsung jangka pendek, situasional atau aksidental, bila sumber stres pengasuhan lebih dominan pada situasi lingkungan. Namun, bila tidak segera teratasi atau dikelola dengan baik, kondisi stres ini dapat berlangsung dalam jangka panjang juga. Dalam kondisi ini orang tua dan anak sama-sama merasakan stres pengasuhan, dan dampaknya kepada orang tua dan anak sangat tergantung bagaimana stres tersebut dikelola.

### **Dampak Stres Pengasuhan**

Orang tua yang mengalami stres pengasuhan akan berdampak pada ketidakmampuan untuk mengelola stres pengasuhan yang berakibat pada mudahnya melakukan tindak kekerasan pada anak, yang akhirnya berdampak buruk pada kepribadian anak (Lestari, 2012). Selain itu juga dapat menyebabkan munculnya perasaan gagal dan ketidakpuasan dalam menjalankan tugas sebagai orang tua (*parent dissatisfaction*). Kalaupun tidak sampai terjadi tindak kekerasan, stres pengasuhan yang tidak terkelola dengan baik dapat meregangkan hubungan orang tua-anak. Dalam keadaan ini anak dapat kehilangan tempat rujukan pada saat menghadapi problem, dan menghambat perkembangan kemampuan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

## 2. Pengantar pengasuhan positif

Pada tahap ini, fasilitator menjelaskan mengenai prinsip-prinsip pengasuhan positif, serta mengenali pentingnya pengasuhan positif. Pemberian materi ini menekankan pada materi tentang *Triple-P* yang dikemukakan oleh Sanders. Adapun materi yang akan disampaikan yakni sebagai berikut:

### Definisi *Triple-P*

*Triple-P* merupakan sistem pengasuhan yang dikembangkan oleh Sanders, program ini dikembangkan untuk orang tua yang mempunyai anak dengan usia di bawah 3 tahun, prasekolah dan remaja sampai mencapai 16 tahun (Wijaya, 2015). Program ini ditujukan kepada orang tua dan anggota keluarga untuk mencegah gangguan emosi, perilaku dan berbagai masalah yang dialami oleh anak. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan, meningkatkan harga diri.

*Triple-P* bertujuan untuk mencegah masalah atau gangguan pada perilaku, emosi, perkembangan, dan mencegah penganiayaan anak dengan meningkatkan faktor perlindungan keluarga dan mengurangi faktor risiko yang terkait dengan penganiayaan anak (Markie-Dadds & Sanders, 2006). Selain itu, tujuan dari program ini yaitu: (1) meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kepercayaan diri, *self-sufficiency* (berkecukupan), keterampilan mengatasi masalah dan sumber daya orang tua; (2) mempromosikan lingkungan pengasuhan yang aman tanpa kekerasan; (3) meningkatkan kompetensi sosial, emosi, bahasa, intelektual, dan perilaku anak-anak melalui praktik pengasuhan yang positif.

*Positive parenting program (Triple-P)* ini memiliki lima prinsip dasar antara lain:

1. *Ensuring a safe and engaging environment*, yaitu menyediakan lingkungan yang aman bagi anak-anak dengan mengawasi, melindungi, dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi, bereksperimen dan bermain. Prinsip ini penting untuk mencapai perkembangan yang sehat dan mencegah terjadinya kecelakaan dan cedera di rumah.
2. *Creating a positive learning environment*, yaitu orang tua menjalankan peran mereka sebagai guru bagi anak, di mana orang tua harus merespon ketika berinteraksi dengan anak secara positif dan konstruktif (misalnya meminta bantuan, memberikan informasi, memberi nasihat, dan memberi perhatian) untuk membantu anak-anak belajar memecahkan masalah mereka sendiri, belajar berkomunikasi dan keterampilan sosial, serta orang tua diupayakan dapat mengajarkan anak-anak keterampilan-ketrampilan lain secara berurutan mulai dari yang paling mudah hingga yang paling susah.
3. *Using assertive discipline*, yaitu orang tua harus menghindari penggunaan disiplin negatif dan tidak efektif seperti berteriak, mengancam atau menggunakan hukuman fisik. Strategi yang digunakan untuk menghindari penggunaan disiplin negatif ini antara lain; melibatkan anak dalam memilih peraturan dasar untuk situasi tertentu, pemecahan peraturan melalui diskusi yang diarahkan, memberikan instruksi dan permintaan yang jelas dan

tenang sesuai dengan usia anak, mengenalkan konsekuensi logis dan pengabaian terencana.

4. *Having realistic expectation*, yaitu orang tua memiliki harapan-harapan, kepercayaan dan asumsi-asumsi tentang penyebab perilaku anak, kemudian memilih tujuan yang tepat dan realistis sesuai dengan perkembangan anak.
5. *Taking care of one self as a parents*, yaitu mengajarkan keterampilan pengasuhan praktis yang dapat diterapkan oleh kedua orang tua, keterampilan mengeksplorasi keadaan emosional orang tua, dan mendorong orang tua mengembangkan strategi koping untuk mengelola tekanan dan emosi negatif berkaitan dengan pengasuhan, termasuk stres, depresi, kemarahan, dan kecemasan.

### **3. Identifikasi lingkungan yang aman bagi anak**

Pada tahap ini, fasilitator memberikan instruksi atau arahan kepada peserta untuk mengidentifikasi kebiasaan apa saja yang disukai dan tidak disukai anak. Kemudian, berdasarkan identifikasi tersebut, peserta diminta untuk merancang lingkungan seperti apa yang sesuai dengan karakteristik anak

## **SESI 3**

### **PENGANTAR TUGAS PERKEMBANGAN ANAK**

Pada sesi ini, sebelum memberikan materi tentang perkembangan anak, fasilitator meminta peserta untuk mengidentifikasi perkembangan apa saja yang terjadi pada anak-anaknya. Kemudian, fasilitator atau pemateri menjelaskan tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal. Materi yang disampaikan mengacu pada Hurlock (Hurlock, 1980).

#### **Tujuan/ Target:**

- Peserta mampu mengidentifikasi perkembangan yang terjadi pada anaknya.
- Peserta mampu memahami tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal sehingga tidak menuntut anak di luar kemampuannya.

#### **Alat dan bahan:**

- PPT materi
- Laptop
- Lembar kerja

**Waktu:** 30 menit

#### **Prosedur kegiatan:**

##### **1. Identifikasi perkembangan usia kanak-kanak awal**

Pada tahap ini fasilitator meminta kepada peserta untuk menuliskan ciri-ciri atau karakteristik anaknya ditinjau dari perilaku sehari-hari, baik itu perilaku positif maupun perilaku negatif. Adapun ciri-ciri atau karakteristik pada anak-anaknya tersebut dituliskan pada lembar kerja yang telah disediakan oleh fasilitator.

## 2. Pengantar tugas perkembangan anak

Pada tahap ini, materi yang disampaikan dibantu dengan video pendek. Video tersebut berisikan materi tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal berdasarkan buku (Hurlock, 1980). Kemudian setelah video diputarkan, fasilitator menjelaskan beberapa poin penting yang perlu ditegaskan kepada peserta. Adapun cuplikan dari videonya adalah sebagai berikut:



### SESI 4

#### MENJALIN HUBUNGAN POSITIF ANTARA ORANG TUA-ANAK

Pada sesi ini peserta belajar menjalin hubungan positif antara orang tua-anak untuk meningkatkan interaksi orang-tua anak dan keterampilan sosial anak yaitu berbicara dengan anak, memberikan perhatian pada perilaku positif anak, beraktivitas bersama anak, memberi teladan, atau arahan untuk mendorong kemandirian. Kemudian pada sesi ini peserta juga diajak untuk berdiskusi bersama mengenai hal apa saja yang pernah dilakukan

#### Tujuan/ Target:

- Peserta mampu mengidentifikasi perkembangan yang terjadi pada anaknya.
- Peserta mampu memahami tugas perkembangan anak usia kanak-kanak awal sehingga tidak menuntut anak di luar kemampuannya.

#### Alat dan bahan:

- PPT materi
- Laptop
- Lembar kerja

**Waktu:** 40 menit

#### Prosedur kegiatan:

##### 1. Materi menjalin hubungan positif antara orang tua dan anak

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk menciptakan hubungan yang positif dengan anak, antara lain:

- 1) Meluangkan waktu dengan anak-anak  
Sering meluangkan sejumlah waktu singkat dalam kegiatan yang diminati anak.
- 2) Berbicara dengan anak  
Berbicara dengan anak-anak mengenai aktivitas atau minat mereka.

- 3) Menampilkan atau menunjukkan kasih sayang  
Berikan kasih sayang fisik (misalnya merangkul, memeluk, menggelitik, dll)

## 2. Menayangkan video

Pada bagian ini, fasilitator menayangkan video yang berisi wawancara anak-anak terkait kebahagiaan yang mereka alami saat bersama orang tua. Video ini diperankan oleh seorang praktisi pendidikan yang sedang melakukan wawancara dengan sejumlah anak-anak. tujuan diberikannya video ini adalah untuk memberikan motivasi, serta memberikan kesadaran pada orang tua bahwa anak-anak sangat membutuhkan peran orang tua, serta membutuhkan kehadiran orang tua selama proses pengasuhan. Adapun cuplikan dari video ini adalah sebagai berikut:



### SESI 5

#### PENERAPAN DISIPLIN DAN MENGELOLA PERILAKU ANAK

Pada sesi ini fasilitator menjelaskan mengenai cara-cara untuk menanamkan perilaku disiplin serta mengelola perilaku anak yang salah.

##### Tujuan/ Target:

- Peserta mampu memahami serta menerapkan keterampilan positif yang digunakan untuk menanamkan disiplin dan mengelola perilaku anak yang salah.

##### Alat dan bahan:

- PPT materi
- Laptop
- Lembar kerja

**Waktu:** 50 menit

##### Prosedur kegiatan:

#### 1. Materi penerapan disiplin perilaku anak

Seberapa pun terlatihnya orang tua atau seberapa baik pun hubungan orang tua-anak, masalah akan muncul, dan orang tua harus mengatasinya. Sejumlah strategi orang tua dalam mengatasi masalah perilaku anak digunakan tergantung pada situasi dan nilai mereka. Adapun strategi orang tua dalam penerapan disiplin anak antara lain (Brooks, 2011):

**a. Konsekuensi alami dan logis**

Metode konsekuensi alami dan logis sebagai alternatif dari penggunaan kewenangan dan hukuman oleh orang tua. Istilah konsekuensi alami dan logis digunakan bersamaan dan dapat saling dipertukarkan tetapi memiliki makna yang berbeda. Konsekuensi alami merupakan hasil langsung dari tindakan fisik. misalnya, jika kamu tidak makan malam, kamu akan merasa lapar. Jika kamu tidak membawa pakaianmu ke *laundry*, pakaian itu tidak akan tercuci. Orang tua harus lebih banyak membiarkan konsekuensi alami terjadi, membiarkan anak tetap lapar hingga waktu makan berikutnya atau biarkan mereka memakai pakaian kotor.

Konsekuensi logis ialah kejadian yang mengikuti tindakan sosial. Misalnya, jika kamu berbohong, orang lain tidak akan mempercayaimu. Konsekuensi alami dan logis terkait langsung dengan tindakan seseorang dan biasanya tidak dipaksakan oleh orang lain.

**b. Penyelesaian masalah bersama-sama**

Penyelesaian masalah bersama-sama sebagai teknik yang bermanfaat ketika orang tua merasa bahwa situasi harus berubah. Tujuan memecahkan masalah ialah menemukan solusi yang saling menguntungkan. Ada enam langkah dalam proses pemecahan masalah, antara lain:

- 1) Mendefinisikan masalah
- 2) Memunculkan solusi yang memungkinkan
- 3) Mengevaluasi solusi yang memungkinkan
- 4) Memutuskan solusi yang terbaik
- 5) Menjalankan keputusan
- 6) Melakukan evaluasi lanjutan

**c. Konsekuensi negatif**

Konsekuensi negatif digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Jika perhatian pada perilaku positif dan metode yang mendahuluinya tidak berhasil, orang tua dapat menerapkan konsekuensi negatif untuk mengurangi kecenderungan kemunculan perilaku tersebut. Ada enam prinsip dasar dalam menggunakan konsekuensi negatif:

- 1) Intervensi segera, jangan biarkan situasi tidak terkontrol.
- 2) Tetaplah tenang dan objektif sebisa mungkin.
- 3) Nyatakanlah aturan yang telah dilanggar. Nyatakan dengan sederhana dan jangan mendebatkan hal ini.
- 4) Gunakan konsekuensi negatif yang halus. Konsekuensi yang halus memiliki manfaat agar anak menyadari tindakannya dan cenderung menolak godaan dan mengikuti aturan di masa mendatang.
- 5) Gunakan konsekuensi negatif secara konsisten. Perilaku yang buruk akan berlanjut ketika hal itu kadang dihukum dan kadang tidak.
- 6) Perkuat perilaku sosial positif saat hal itu terjadi.



## SESI 6 MENGELOLA EMOSI ORANG TUA

Pada sesi ini fasilitator memberikan penjelasan mengenai cara mengelola emosi yang dapat diterapkan melalui beberapa kegiatan. Kemudian peserta diminta untuk menerapkan beberapa kegiatan tersebut secara mandiri di rumah.

### **Tujuan/ Target:**

- Peserta mampu menyadari situasi-situasi pengasuhan yang berhubungan dengan emosi negatif serta mampu mengendalikannya.

### **Alat dan bahan:**

- PPT materi
- Laptop
- Lembar kerja

**Waktu:** 40 menit

### **Prosedur kegiatan:**

Pada sesi ini fasilitator menjelaskan mengenai situasi dan kondisi yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi ibu saat dalam proses pengasuhan. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain:

1. Ajak ayah bekerjasama mengasuh anak
2. Berikan kesempatan ayah untuk bersama buah hati
3. Sesekali ibu butuh *me time* (waktu untuk sendiri)
4. Melakukan kegiatan bermanfaat lain untuk menyenangkan diri sendiri
5. Melakukan relaksasi

Adapun tahapan dalam melakukan relaksasi progresif ini bertujuan untuk melawan rasa cemas dan ketegangan dengan menegangkan dan melemaskan beberapa otot, seperti:

Sesi	Kegiatan
Relaksasi jari dan tangan	Subjek diminta untuk: 1. Duduk dengan posisi bersandar. 2. Menutup mata dan mencoba berkonsentrasi untuk menenangkan pikiran. 3. Meletakkan tangan dan lengan di pangkuan, buka lebar ruas jari. 4. Rapatkan tangan dan lengan pada badan sekeras mungkin.
Relaksasi kaki	Subjek diminta untuk: 1. Tekan tumit kaki pada lantai sekeras mungkin dengan posisi buka lebar jari-jari dan tarik ke atas. 2. Tegangkan otot paha kemudian lemaskan.
Relaksasi otot dahi	Subjek diminta untuk: 1. Kerutkan dahi sambil menarik alis ke atas. 2. Kemudian tegangkan dan lemaskan.



Relaksasi otot mata	Subjek diminta untuk: 1. Pejamkan mata, dalam keadaan mata tertutup arahkan bola mata ke atas sambil menegangkan otot-otot mata.
Relaksasi otot rahang	Subjek diminta untuk: 1. Awali gerakan dengan menekan gigi bagian bawah dan atas. 2. Dorong lidah ke langit-langit mulut, dengan posisi bibir terkatup kuat.
Relaksasi otot dada	Subjek diminta untuk: 1. Tarik nafas sedalam mungkin, tahan sebentar dan lemaskan.
Relaksasi otot leher	Subjek diminta untuk: 1. Angkat kepala ke belakang, kemudian perlahan tundukkan ke depan. 2. Rasakan otot-otot yang merenggang atau melemas saat kepala ditundukkan ke depan.
Penutup	Subjek diminta untuk: 1. Tutuplah mata dan rasakan otot-otot yang lebih rileks. 2. Hitung sampai 3 dan rasakan secara bertahap tubuh hingga tubuh siap untuk beraktivitas kembali.

## SESI 7 PENUTUP SESI I

Pada sesi ini fasilitator menutup kegiatan pada sesi pertama. Kemudian fasilitator mengingatkan kembali bahwa akan ada pertemuan lanjutan yakni pertemuan kedua pada 2 minggu mendatang.

### **Tujuan/ Target:**

- Peserta menerapkan program *Triple-P* selama 2 minggu setelah intervensi selesai dilakukan.

### **Alat dan bahan:**

- PPT materi
- Laptop
- Lembar kerja

**Waktu:** 15 menit

### **Prosedur kegiatan:**

#### **1. Penutup**

Pada sesi ini fasilitator mengingatkan kembali kepada peserta untuk mengerjakan tugas-tugas harian. Melakukan tugas-tugas tersebut tidak selalu harus dikerjakan setiap hari, melainkan dikerjakan jika hal tersebut dibutuhkan pada situasi tertentu. Akan tetapi, fasilitator tetap menyarankan kegiatan tersebut tetap dilakukan setiap hari. Kemudian, fasilitator menutup rangkaian kegiatan di pertemuan pertama.

## **SESI 8**

### **PEMBUKAAN ACARA PERTEMUAN KEDUA**

Pada sesi ini fasilitator atau pemateri membuka kegiatan di pertemuan kedua. Fasilitator menjelaskan tujuan dilakukan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilakukan sebelumnya.

**Tujuan/ Target:**

- Peserta memahami tujuan dilakukan kegiatan.

**Waktu:** 5 menit

**Prosedur kegiatan:**

**1. Pembukaan**

Fasilitator membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, ucapan terimakasih atas partisipasi peserta, serta menjelaskan tujuan dilakukannya kegiatan evaluasi.

## **SESI 9**

### **PEMBUKAAN ACARA PERTEMUAN PERTAMA**

Pada sesi ini fasilitator meminta kepada peserta untuk mempresentasikan atau menceritakan hasil dari kegiatan harian yang sudah dilakukan selama 2 minggu sebelumnya. Kemudian dalam sesi ini seluruh peserta diperkenankan untuk saling memberikan saran terhadap kegiatan yang telah dilakukan oleh peserta yang berpresentasi.

**Tujuan/ Target:**

- Peserta mampu mengidentifikasi apakah hasil dari implementasi program dapat berjalan dengan efektif

**Alat dan bahan:**

- Lembar kerja

**Waktu:** 60 menit

**Prosedur kegiatan:**

**1. Diskusi hasil**

Pada sesi ini peserta diberikan kesempatan untuk mempresentasikan hasil belajar mandiri di rumah. Fasilitator bebas memberikan kesempatan siapa pun yang terlebih dahulu memulai untuk mempresentasikan hasil. Kemudian fasilitator mempersilahkan antar peserta untuk memberikan masukan apabila pelaksanaan kegiatan sebelumnya kurang maksimal guna menjadi perbaikan kedepannya.

## **SESI 10**

### ***POST-TEST***

Pada sesi ini peserta diminta untuk mengisi lembar *post-test* yang telah disediakan.

#### **Tujuan/ Target:**

- Untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat stres pengasuhan sesudah diberikannya intervensi *Triple-P*.

#### **Alat dan bahan:**

- Alat tulis
- Lembar *post-test*

**Waktu:** 10 menit

#### **Prosedur kegiatan:**

##### **1. Pengisian *Post-Test***

Pada kegiatan ini fasilitator memberikan instruksi kepada peserta untuk mengisi lembar *post-test*.

## **SESI 11**

### **PENUTUP SELURUH RANGKAIAN KEGIATAN**

Pada sesi ini fasilitator atau pemateri menutup kegiatan seluruh rangkaian kegiatan dengan memberikan ucapan terima kasih kepada peserta serta pihak-pihak yang terlibat selama proses kegiatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a Parenting Alliance Inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24(906872283), 49–54. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401>
- Adytia, R. (2017). Sering Ngompol, Novi Tega Aniaya Anak Kandungnya Hingga Tewas. Retrieved February 6, 2018, from <https://kriminologi.id/renata/anak/sering-ngompol-novi-tega-aniaya-anak-kandungnya-hingga-tewas>
- Ahern, L. (2004). *Psychometric Properties of the Parenting Stress Index-Short Form*.
- Arim, R. G., Guèvremont, A., Dahinten, V. S., & Kohen, D. E. (2017). the Use of Administrative Data To Study the Triple P – Positive Parenting Program. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8, 59–78. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18357/ijcyfs83/4201718001>
- THE Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. (Sekartaji, Ed.) (8th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cronin, S., Becher, E. H., & Powell, S. (2015). Parents and stress: Understanding experiences, context, and responses. *Extension Children*, 1–19. Retrieved

- from <http://www.extension.umn.edu/family/cyfc/our-programs/ereview/docs/parental-stress-2015.pdf>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress: Current Perspective in Psychology*. New Haven and London: Yale University Press.
- Deater-Deckard, K., Pickering, K., Dunn, J. F., & Golding, J. (1998). Family structure, material status, and depressive in men preceding and following the birth of a child. *American Journal of Psychology*.
- Frontini, R., Moreira, H., & Cristina, M. (2016). Parenting Stress and Quality of Life in Pediatric Obesity : The Mediating Role of Parenting Styles. *J Child Fam Stud*, 1011–1023. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0279-3>
- Gade, F. (2012). Ibu Sebagai Madrasah Dalam Pendidikan Anak. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, XIII(1), 31–40.
- Golfenshtein, N., Srulovici, E., & Deatricks, J. A. (2016). Interventions for Reducing Parenting Stress in Families With Pediatric Conditions: An Integrative Review. *Journal of Family Nursing*, 22(4), 460–492. <https://doi.org/10.1177/1074840716676083>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jadmiko, G. T. (2015). *Efikasi Ibu dengan Stres Pengasuhan (Studi pada Ibu dari Anak Cerebral Palsy)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Koolae, A. K., Shahi, A., Navidian, A., & Mosalanejad, L. (2015). The effect of positive parenting program training in mothers of children with attention deficit hyperactivity on reducing children ' s externalizing behavior problems. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(10), 135–141.
- Kurniawan, I. N., & Uyun, Q. (2013). Penurunan stres pengasuhan orang tua dan disfungsi interaksi orang tua-anak melalui pendidikan pengasuhan versi pendekatan spiritual (pp-vps). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 111–130.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Maaskant, A. M., van Rooij, F. B., Overbeek, G. J., Oort, F. J., & Hermanns, J. M. A. (2016). Parent training in foster families with children with behavior problems: Follow-up results from a randomized controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 70(September), 84–94. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.09.005>
- Markie-Dadds, C., & Sanders, M. R. (2006). Self-directed Triple P (Positive Parenting Program) for mothers with children at-risk of developing conduct problems. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34(3), 259–275. <https://doi.org/10.1017/S1352465806002797>
- Meggitt, C. (2013). *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta: Indeks.
- Noorbakhsh, S. (2015). Positive Parenting Program (3P) Can Reduce Depression, Anxiety, and Stress of Mothers Who Have Children with ADHD. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 1(2), 41–44. Retrieved from <http://journals.sbm.ac.ir/ijabs/article/view/8833>
- Nugrahani, S. (2015). *Hubungan Parenting Stress Dengan Kecenderungan Perilaku Kekerasan*. Universitas Negeri Semarang.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.

- Smith, P. B., Brown, J., Feldgaier, S., & Lee, C. M. (2015). Supporting Parenting to Promote Children's Social and Emotional Well-being. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 34(4), 129–142. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2015-013>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Wijaya, Y. D. (2015). Positive Parenting Progam (TRIPLE P) Sebagai Usaha untuk Menurunkan Pengasuhan Disfungsional pada Orag Tua yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus (dengan Diagnosa Autis dan ADHD). *Jurnal Psikologi*, 13 (1), 20–24.
- Williamson, J., & McCabe, J. (2013). Parenting stress in early motherhood: stress spillover and social support 1. *Comprehensive ...*, 2, 1–14. <https://doi.org/10.2466/10.21.CP.2.11>
- Yulianto, I. (2014). Himpunan Ayat Al-Qur'an & Hadits Tentang Parenting. Retrieved January 26, 2018, from <https://iwanyuliyanto.co/2014/12/30/himpunan-ayat-al-quran-dan-hadits-tentang-parenting/21/>



**Lampiran 7. Lembar Tugas Harian Subjek**

Nama : .....

Orang tua dari : .....

---

**CATATAN BUNDA HEBAT (1)**

**Membuat Lingkungan yang Aman dan Nyaman Bagi Anak**

(1)

(2)



## CATATAN BUNDA HEBAT (2)

### Mengenali Tugas Perkembangan Anak

Silahkan Bunda tuliskan ciri-ciri/ karakteristik serta perilaku seperti apa yang terjadi pada anak Anda baik itu positif maupun negatif!

No.	CIRI-CIRI / KARAKTERISTIK ANAK
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

### CATATAN BUNDA HEBAT (3)

#### Menjalin Hubungan Positif antara Orang Tua-Anak

Deskripsikan kegiatan yang Bunda lakukan dengan anak selama 2 minggu sesuai dengan kolom yang tersedia!

<b>Meluangkan Waktu dengan Anak-Anak</b>	Tanggal:
<b>Berbicara dengan Anak</b>	Tanggal:
<b>Menampilkan/ Menunjukkan Kasih Sayang</b>	Tanggal:



#### CATATAN BUNDA HEBAT (4)

##### Mengajarkan Disiplin Kepada Anak & Mengelola Perilaku Anak yang Salah

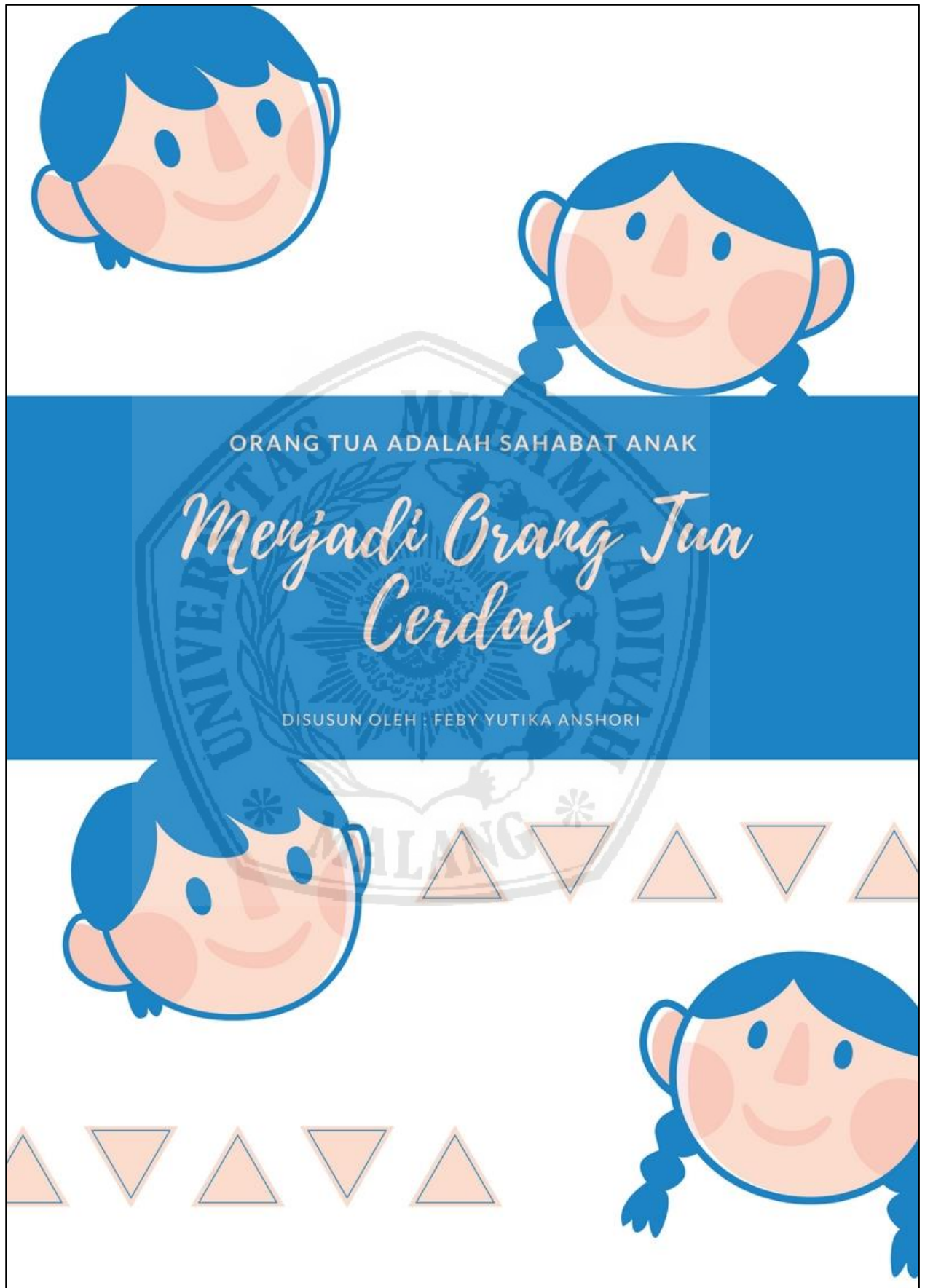
Deskripsikan kegiatan yang Anda lakukan dengan anak selama 2 minggu sesuai dengan kolom yang tersedia!

<b>Membentuk aturan dasar bersama-sama</b>	Tanggal:
<b>Memberikan Konsekuensi Alami / Logis</b>	Tanggal:
<b>Konsekuensi negatif</b>	Tanggal:

**CATATAN BUNDA HEBAT (5)**  
**Mengendalikan Emosi Diri Sendiri**

<p style="text-align: center;"><b>Ajak Ayah Bekerjasama Mengasuh Anak</b></p>	<p>Tanggal:</p>
<p style="text-align: center;"><b>Berikan Kesempatan Ayah untuk Bersama Buah Hati</b></p>	<p>Tanggal:</p>
<p style="text-align: center;"><b>Sesekali Orang tua Juga Butuh Waktu untuk Diri Sendiri</b></p>	<p>Tanggal:</p>
<p style="text-align: center;"><b>Melakukan Kegiatan Bermanfaat Lain untuk Menyenangkan Diri Sendiri</b></p>	<p>Tanggal:</p>
<p style="text-align: center;"><b>Melakukan Relaksasi</b></p>	<p>Tanggal:</p>

Lampiran 8. *Handout Materi*



## PRA KATA

Menjadi orang tua merupakan sebuah tugas yang sangat mulia di antara ribuan bahkan jutaan jenis pekerjaan lengkap dengan tugas-tugasnya yang lebih berat. Hal ini dikarenakan, menjadi orang tua berarti harus bersedia meluangkan waktu, mengurus tenaga, pikiran, serta emosional, dan harus bersedia mengeluarkan materi atau finansial untuk mengasuh anak. Meskipun, menjadi orang tua bukanlah suatu profesi yang di bayar, dan harus tetap dilakukan bahkan hingga seumur hidup.

Banyak orang tua mengungkapkan alasan dibalik kesukarelawanannya dalam mengasuh anak adalah rasa kasih dan sayang yang tanpa pamrih. Banyak orang tua pun bersedia menyampingkan kepentingan pribadi, dan berusaha memenuhi keinginan anak meskipun dalam kondisi sulit. Hal ini membuktikan bahwa, orang tua adalah orang yang paling hebat di dunia, bahkan penghargaan bergengsi di dunia pun tidak cukup untuk memberikan apresiasi betapa hebatnya sosok orang tua di mata anaknya.

Akan tetapi, tidak berhenti sampai disitu, menjadi orang tua juga membutuhkan pengetahuan serta keterampilan dalam pengasuhan. Hal ini tentunya sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas pengasuhan, dan mampu membentuk karakter anak yang baik. Oleh karena itu, dalam buku ini akan dibahas mengenai bagaimana menjadi orang tua cerdas yang mampu bersahabat dengan anak, serta hambatan-hambatan apa saja yang kemungkinan akan terjadi dalam mengasuh anak.

### **Pernahkah Anda merasa tertekan, tegang, cemas, dan perasaan negatif lainnya selama proses mengasuh anak?**

Jika Anda pernah merasakan demikian, bisa jadi Anda mengali stres pengasuhan. **Apa itu stres pengasuhan?** Stres pengasuhan digambarkan sebagai keadaan dan tekanan yang dialami orang tua dalam mengasuh anak. Stres pengasuhan menurut Deater-Deckard (dalam Cronin & Becher, 2015) merupakan respon perasaan negatif orang tua terhadap tuntutan dalam mengasuh anak. Misalkan, orang tua mengalami stres karena tuntutan untuk segera memenuhi kebutuhan anak, orang tua mengalami hambatan untuk menyeimbangkan kebutuhan anak dan kebutuhan mereka sendiri, tekanan sosial, lingkungan, dan tanggung jawab terhadap kehidupan sehari-hari.

### **Mengapa stres pengasuhan dapat terjadi?**

Seseorang dapat mengalami stres pengasuhan dikarenakan:

1. Tingkat individu
  - Kesehatan fisik orang tua kurang baik
  - Kesehatan mental dan emosi orang tua kurang baik

- Kesehatan anak yang kurang baik, sehingga menuntut orang tua meluangkan waktu lebih banyak
  - Perilaku anak yang tidak sesuai harapan orang tua
2. Tingkat keluarga
    - Masalah ekonomi keluarga
    - Jumlah anggota keluarga yang banyak
    - Mengasuh anak hanya melibatkan diri sendiri
    - Hubungan penuh konflik dengan pasangan atau anggota keluarga lain
  3. Tingkat lingkungan
    - Lingkungan sekitar yang tidak memberikan adanya dukungan

### **Dampak apa yang ditimbulkan ketika orang tua mengalami stres pengasuhan?**

Orang tua yang mengalami stres pengasuhan menurut Lestari (2012) akan berdampak pada ketidakmampuan untuk mengelola stres pengasuhan yang berakibat pada mudahnya melakukan tindak kekerasan pada anak, yang akhirnya berdampak buruk pada kepribadian anak. Selain itu juga dapat menyebabkan munculnya perasaan gagal dan ketidakpuasan dalam menjalankan tugas sebagai orang tua (*parent dissatisfaction*). Kalaupun tidak sampai terjadi tindak kekerasan, stres pengasuhan yang tidak terkelola dengan baik dapat meregangkan hubungan orang tua-anak. Dalam keadaan ini anak dapat kehilangan tempat rujukan pada saat menghadapi problem, dan menghambat perkembangan kemampuan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

### **Bagaimana cara mengatasi stres pengasuhan?**

Untuk mengatasi stres pengasuhan, dibutuhkan waktu dan tidak bisa secara singkat langsung hilang atau tidak mengalami stres pengasuhan lagi. Akan tetapi, stres pengasuhan dapat diturunkan dengan melakukan beberapa cara. Salah satunya yaitu melalui ***Positive Parenting Program (Program Pengasuhan Positif) Triple-P***.

### **Apa itu *Triple-P*?**

*Triple-P* menurut Wijaya (2015) merupakan sistem pengasuhan yang dikembangkan oleh Sanders, program ini dikembangkan untuk orang tua yang mempunyai anak dengan usia di bawah tiga tahun, prasekolah dan remaja sampai mencapai 16 tahun. Menurut Sanders, Cann, & Markie-Dadds (2003) *Triple-P* bertujuan untuk mencegah masalah atau gangguan pada perilaku, emosi, perkembangan, dan mencegah penganiayaan anak dengan meningkatkan faktor perlindungan keluarga dan mengurangi faktor risiko yang terkait dengan penganiayaan anak. *Triple-P* ini memiliki 5 prinsip dasar yang harus dipahami, antara lain:



1. Menyediakan lingkungan yang aman bagi anak dengan mengawasi, melindungi, dan memberikan kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi, bereksperimen, dan bermain.
2. Orang tua menjadi guru bagi anak dan membangun hubungan positif antara orang tua dan anak.
3. Orang tua menanamkan disiplin dan mengelola perilaku anak yang salah.
4. Orang tua dapat memahami tugas perkembangan anak sesuai dengan usianya.
5. Orang tua dapat mengelola emosi, dan mampu menjadi *problem solver* setiap hambatan pengasuhan yang dialami.

Mengingat pentingnya peran orang tua dalam mengasuh anak, dan pengaruh orang tua dalam perkembangan anak, maka *Triple-P* ini efektif untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengasuh anak, mengubah sikap-sikap dan praktik-praktik pengasuhan, dinamika keluarga, dan mengurangi permasalahan perilaku anak-anak.

### **Seperti apa tugas perkembangan anak periode kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun)?**

Materi tentang perkembangan anak usia kanak-kanak awal ini diadatasi dari buku Brooks (2011), adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

#### **1. Perkembangan fisik dan neurofisiologis**

- Pada usia kanak-kanak awal, anak tumbuh lebih lambat dari sebelumnya, tetapi anak tetap tumbuh dari ukuran 34 inci dan 29 pon saat berusia 2 tahun, menjadi 42 inci dan 42-45 pon saat berusia 5-6 tahun.
- Otak anak-anak bersifat aktif dan tugas utamanya adalah belajar, sehingga membutuhkan lebih banyak glukosa dan memiliki lebih banyak neurotransmitter.
- Perkembangan otak meningkatkan kontrol motorik, perhatian, dan ingatan yang mendasari perkembangan pada fungsi motorik, kognitif, dan fungsi personal-sosial.

#### **2. Perkembangan intelektual**

- Anak bersifat aktif dan verbal.
- Anak mengamati dan belajar sepanjang hari (*modelling*).
- Anak mampu mengembangkan penguasaan motivasi.

#### **3. Perkembangan bahasa**

Panjangnya kalimat dari 2 kata saat berusia 2 tahun menjadi kalimat kompleks yang terdiri dari beberapa kata dengan klausa. Kemampuan verbal anak di usia prasekolah merupakan hal penting karena akan memprediksi IQ verbal anak dan kemampuan membaca secara lebih baik dibandingkan pertumbuhan kosakata.

#### **4. Perkembangan emosional**

Bentuk paling jamak kekesalan emosional anak usia kanak-kanak awal adalah menangis. Akan tetapi, bentuk emosi lainnya yaitu:

- **Sifat agresi**, anak yang bersifat agresi (memukul, menendang, merusak barang) tinggi sejak lahir hingga usia 2 tahun mengalami banyak tekanan di awal kehidupan. Anak yang paling agresi berusia 2-5 tahun melanjutkan agresinya saat berusia 9 tahun dan memiliki banyak masalah akademik, sosial, dan emosional.
- **Ketakutan**, ketakutan adalah hal alami dalam kehidupan saat anak bertumbuh.
- **Empati**, kemampuan anak untuk merespon dengan peka pada kebutuhan orang lain meningkat seiring pertumbuhan mereka.

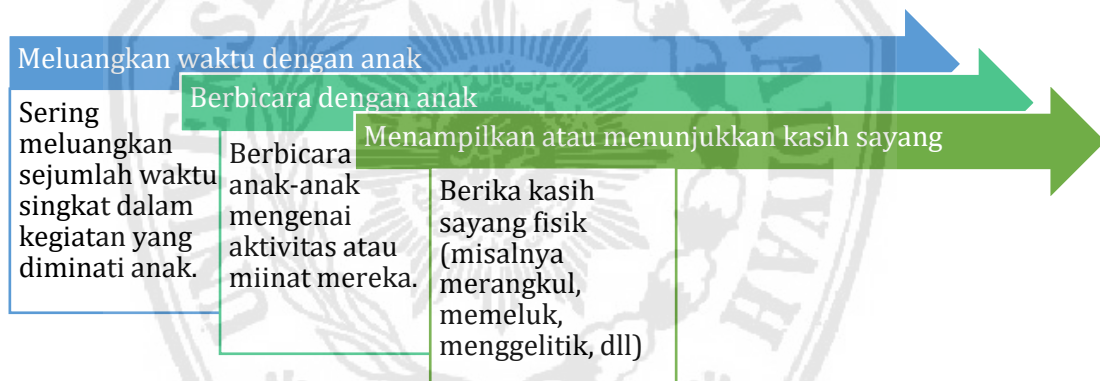
#### 5. Perkembangan diri

- Anak mulai mengatur persepsi diri membedakan benar salah, baik buruk, dsb. oleh karena itu peran orang tua penting dalam memberikan penghargaan diri pada anak untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada anak.
- Anak mampu memahami identitas gender.

#### 6. Perkembangan pengaturan diri

Anak mempelajari aturan dalam hidup dari interaksi dengan orang tua, saudara laki-laki dan perempuan, serta teman bermain.

### Bagaimana menjalin hubungan positif antar orang tua-anak?



### Apa yang harus dilakukan orang tua ketika menghadapi perilaku anak yang salah?

<b>Konsekuensi alami dan logis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konsekuensi alami merupakan hasil langsung dari tindakan fisik. misalnya, jika kamu tidak makan malam, kamu akan merasa lapar. Jika kamu tidak membawa pakaianmu ke <i>laundry</i>, pakaian itu tidak akan tercuci. Orang tua harus lebih banyak membiarkan konsekuensi alami terjadi, membiarkan anak tetap lapar hingga waktu makan berikutnya atau biarkan mereka memakai pakaian kotor.</li> <li>➤ Konsekuensi logis ialah kejadian yang mengikuti tindakan sosial. Misalnya, jika kamu berbohong, orang lain tidak akan mempercayaimu.</li> </ul>
------------------------------------	---

<b>Penyelesaian masalah bersama-sama</b>	<p>Ada enam langkah dalam proses pemecahan masalah, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7) Mendefinisikan masalah</li> <li>8) Memunculkan solusi yang memungkinkan</li> <li>9) Mengevaluasi solusi yang memungkinkan</li> <li>10) Memutuskan solusi yang terbaik</li> <li>11) Menjalankan keputusan</li> <li>12) Melakukan evaluasi lanjutan</li> </ol>
<b>Konsekuensi negatif</b>	<p>Konsekuensi negatif digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Jika perhatian pada perilaku positif dan metode yang mendahuluinya tidak berhasil, orang tua dapat menerapkan konsekuensi negatif untuk mengurangi kecenderungan kemunculan perilaku tersebut. Ada enam prinsip dasar dalam menggunakan konsekuensi negatif:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7) Intervensi segera, jangan biarkan situasi tidak terkontrol.</li> <li>8) Tetaplah tenang dan objektif sebisa mungkin.</li> <li>9) Nyatakanlah aturan yang telah dilanggar. Nyatakan dengan sederhana dan jangan mendebatkan hal ini.</li> <li>10) Gunakan konsekuensi negatif yang halus. Konsekuensi yang halus memiliki manfaat agar anak menyadari tindakannya dan cenderung menolak godaan dan mengikuti aturan di masa mendatang.</li> <li>11) Gunakan konsekuensi negatif secara konsisten. Perilaku yang buruk akan berlanjut ketika hal itu kadang dihukum dan kadang tidak.</li> <li>12) Perkuat perilaku sosial positif saat hal itu terjadi.</li> </ol>

### **Apa yang harus dilakukan orang tua ketika merasa ingin marah, jengkel, putus asa, dan sebagainya?**

Tahapan dalam melakukan relaksasi progresif ini bertujuan untuk melawan rasa cemas dan ketegangan dengan menegangkan dan melemaskan beberapa otot, seperti:

<b>Sesi</b>	<b>Kegiatan</b>
Relaksasi jari dan tangan	<p>Subjek diminta untuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Duduk dengan posisi bersandar.</li> <li>6. Menutup mata dan mencoba berkonsentrasi untuk menenangkan pikiran.</li> <li>7. Meletakkan tangan dan lengan di pangkuan, buka lebar ruas jari.</li> <li>8. Rapatkan tangan dan lengan pada badan sekeras mungkin.</li> </ol>



Relaksasi kaki	Subjek diminta untuk: 3. Tekan tumit kaki pada lantai sekeras mungkin dengan posisi buka lebar jari-jari dan tarik ke atas. 4. Tegangkan otot paha kemudian lemaskan.
Relaksasi otot dahi	Subjek diminta untuk: 3. Kerutkan dahi sambil menarik alis ke atas. 4. Kemudian tegangkan dan lemaskan.
Relaksasi otot mata	Subjek diminta untuk: 2. Pejamkan mata, dalam keadaan mata tertutup arahkan bola mata ke atas sambil menegangkan otot-otot mata.
Relaksasi otot rahang	Subjek diminta untuk: 3. Awali gerakan dengan menekan gigi bagian bawah dan atas. 4. Dorong lidah ke langit-langit mulut, dengan posisi bibir terkatup kuat.
Relaksasi otot dada	Subjek diminta untuk: 2. Tarik nafas sedalam mungkin, tahan sebentar dan lemaskan.
Relaksasi otot leher	Subjek diminta untuk: 3. Angkat kepala ke belakang, kemudian perlahan tundukkan ke depan. 4. Rasakan otot-otot yang merenggang atau melemas saat kepala ditundukkan ke depan.
Penutup	Subjek diminta untuk: 3. Tutuplah mata dan rasakan otot-otot yang lebih rileks. 4. Hitung sampai 3 dan rasakan secara bertahap tubuh hingga tubuh siap untuk beraktivitas kembali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting* (8 ed.). (Sekartaji, Penyunt., & R. Fajar, Penerj.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress: Current Perspective in Psychology*. New Haven and London: Yale University Press.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sanders, M. R., Cann, W., & Markie-Dadds, C. (2003). The Triple P-Positive Parenting Programme: A Universal Population-Level Approach to the Prevention of Child Abuse. *Child Abuse Review*.

Wijaya, Y. D. (2015). Positive Parenting Program (Triple P) Sebagai Usaha untuk Menurunkan Pengasuhan Disfungsional pada Orangtua yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus (Dengan Diagnosa Autis dan ADHD). *Jurnal Psikologi*, 20-24.



**Lampiran 9. Hasil Uji Kelayakan Modul dengan Metode *Professional Judgement***

**UJI KELAYAKAN MODUL**

**A. MATERI TENTANG STRES PENGASUHAN**

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

**B. MATERI TENTANG PENGASUHAN POSITIF**

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		Tambahkan video tentang pentingnya lingkungan anam dan nyaman bagi anak
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

**C. MATERI TENTANG PERKEMBANGAN KANAK-KANAK AWAL**

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		

Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

#### D. MATERI TENTANG MENJALIN HUBUNGAN POSITIF ANTARRA ORANG TUA-ANAK

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Tambahkan keterampilan
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

#### E. MATERI TENTANG PENERAPAN DISIPLIN PERILAKU ANAK

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Tambahkan keterampilan
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

#### F. MATERI TENTANG PENGELOLAAN EMOSI ORANG TUA

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

Malang, 15 Maret 2018  
Penguji

( Siti Maimunah, S.Psi, M.M, M.A)

## UJI KELAYAKAN MODUL

### A. MATERI TENTANG STRES PENGASUHAN

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Tambahkan contoh perilaku dari orang tua orang tua yang menunjukkan dia sedang mengalami stres
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

### B. MATERI TENTANG PENGASUHAN POSITIF

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Cukup sesuai, tambahkan cara orang tua untuk menciptakan lingkungan aman bagi anak.
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		Tambahkan kegiatan selain penyampaian materi tapi tentang praktik pengasuhan positif.
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.		√	Harap dipertimbangkan durasi waktu, tambahkan durasi waktu.

### C. MATERI TENTANG PERKEMBANGAN KANAK-KANAK AWAL

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Cukup sesuai, tambahkan identifikasi perkembangan anak, minta orang tua yang mengidentifikasi.
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

### D. MATERI TENTANG MENJALIN HUBUNGAN POSITIF ANTARRA ORANG TUA-ANAK

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Jangan hanya materi
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

### E. MATERI TENTANG PENERAPAN DISIPLIN PERILAKU ANAK

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Jangan hanya materi
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		

Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

#### F. MATERI TENTANG PENGELOLAAN EMOSI ORANG TUA

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		Idem
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

Malang, 15 Maret 2018  
Penguji

( Sofa Amalia, S.Psi, M.Si)



## UJI KELAYAKAN MODUL

### A. MATERI TENTANG STRES PENGASUHAN

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

### B. MATERI TENTANG PENGASUHAN POSITIF

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

### C. MATERI TENTANG PERKEMBANGAN KANAK-KANAK AWAL

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		

Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

#### D. MATERI TENTANG MENJALIN HUBUNGAN POSITIF ANTARRA ORANG TUA-ANAK

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

#### E. MATERI TENTANG PENERAPAN DISIPLIN PERILAKU ANAK

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

#### F. MATERI TENTANG PENGELOLAAN EMOSI ORANG TUA

Aspek Penilaian	Penilaian		Catatan
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Materi sesuai dengan prinsip <i>Triple-P</i> .	√		
Materi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan masalah yang ada.	√		
Materi mampu memberikan informasi tentang sasaran atau tujuan, serta target <i>output</i> diberikannya materi tersebut.	√		
Materi memiliki alur yang mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antar sesi.	√		
Durasi masing-masing sesi cukup untuk menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		
Lembar kerja untuk peserta sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.	√		

Malang, 14 Maret 2018  
Penguji

(Rr Nia Paramita Yusuf, S.Psi, M.Si, M.Psi)

## Lampiran 10. Dokumentasi



## Lampiran 11. Surat Keterangan



TAMAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI FIRDAUS  
JALAN DAWUHAN NO. 224 RT. 16 RW. 05 KELURAHAN  
TEGALGONDO KECAMATAN KARANGPLOSO KABUPATEN MALANG  
TERAKREDITASI "B"

### SURAT KETERANGAN

Nomor :025/PAUD.F/III/2018

Malang, 26 Maret 2018

Kepada Yth, Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah

Di Malang

Memperhatikan pengajuan Penelitian skripsi yang berjudul "**positive parenting program (triple P) untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia kanak – kanak awal**" penelitian mahasiswa psikologi UMM. Maka dengan ini kami

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Lies Zumroh

Jabatan : Kepala Taman Paud Firdaus Kec.Karangploso

memberikan ijin kepada saudara :

Nama : Feby Yutika Anshori

NIM : 201410230311271

Untuk mengadakan kegiatan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, di harapkan kepada mahasiswi yang bersangkutan diharapkan data yang di dapat di gunakan dengan baik dan benar untuk memperlancar proses kegiatan penelitian dalam rangka menyelesaikan program S1 Fakultas Psikologi UMM.

Demikian surat ijin ini di buat atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

TAMAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI FIRDAUS  
Kepala PAUD Firdaus  
Dra. Lies Zumroh  
DAWUHAN - TEGALGONDO  
KEC. KARANGPLOSO